

平成28年 6月 22回 学校給食献立表 長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	その他	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	はたらく力や体温になる食品
1水	さんべいじる おふハツナサラダ		牛乳 さけ・とうふ・あぶらあげ だしこんぶ・オイルツナ	だいこん・にんじん・ねぎ レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	ごはん さとう・こめあぶら
2木	やきそば とうふだんご(小2こ・中3こ) もやしナムル		牛乳 ぶたにく・いか・ちくわ あおりのこ・とうふだんご チキンハム	にんじん・キャベツ・べにしょうが チンゲンサイ・もやし	パロコ ごはん やきそば・さとう こめあぶら・ごま
3金	けんちん汁 たこのからあげ きゅうりとわかめのすのもの	センターふりかけ	牛乳 とりにく・とうふ たこのからあげ・わかめ・さけ あおりのこ	にんじん・だいこん・ねぎ きゅうり・ゆかり	ごはん じゃがいも・でんぶ こめあぶら・さとう・ごま
6月	ハッシュドライ(乳) ピーズサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)		牛乳 ぶたにく・なまクリーム だいた・ミックスピーズ チキンハム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース セロリー・トマトジュース・きゅうり キャベツ・パセリ・ミニトマト	ごはん こむぎこ・バター・さとう こめあぶら
7火	しらすのさけ あおじそあえ		牛乳 だいた・とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ・さわら	ねぎ・にんじん・だいこん こんにやく・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・あおじそ	ごはん さとう・でんぶ
8水	じゃがいものつべい さけのレモンたれに ひじき		牛乳 ぶたにく・あぶらあげ・さけ オイルツナ・ひじき・なまあげ	だいこん・にんじん・ねぎ あかピーマン・レモンかじゅう こんにやく・とうもろこし	ごはん じゃがいも・でんぶ こめあぶら・さとう
9木	こもくラーメ しゅうまい(小2こ・中3こ) あおなごまだれ		牛乳 ぶたにく・しゅうまい	キャベツ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが チンゲンサイ・もやし	めん さとう・ごま・ねりごま
10金	チキンライス(乳) ビーフステーキ アセロラゼリー(小2こ・中3こ)		牛乳 とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース はくさい・セロリー・パセリ	か ごはん バター・さとう・じゃがいも ミニアセロラゼリー
13月	カレーライス(乳) カレナミかん		牛乳 ぶたにく・こなチーズ オイルツナ	にんじん・たまねぎ・トマト・パナ りんご・レモンかじゅう・キャベツ きゅうり・とうもろこし・れいとうみかん	ごはん じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう
14火	とろろ てんぷら		牛乳 とりにく・とうふ・かまぼこ だいた・はんぺん・ぶたにく あかみそ・あぶらあげ	にんじん・えのきたけ・ねぎ・ごぼう しょうが・こんにやく・いんげん キャベツ・もやし・チンゲンサイ	ごはん さとう
15水	ちゅうか ショウロンボウ(小1こ・中2こ) きゅうりのごまじょうゆ		牛乳 ぶたにく・むきえび・いか	しょうが・にんじん・グリーンピース はくさい・たまねぎ・ほししいたけ きゅうり	ごはん ごまあぶら・でんぶ・ごま さとう
16木	ミートソースかけ(乳) グリーンサラダ オレンジ(1/4こ)		牛乳 ぶたひきにく・こなチーズ チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・パセリ オレンジ	めん バター・さとう オリーブあぶら
17金	うずらたまごのすまし(卵) れんこんサンドフライ あいちゃさいのあえもの	◎がまごおり みかんゼリー	牛乳 うずらたまご・とうふ かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・みつば・なましいたけ チンゲンサイ・キャベツ・もやし こまつな	ば ごはん こめあぶら・さとう
20月	ちゅうか ピンパン(にく・いりたまご) ナム		牛乳 とりにく・とうふ・わかめ むきえび・ぶたひきにく たまご	ねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・もやし・だいこん	ごはん ごまあぶら・さとう・ごま こめあぶら
21火	クラムチャウダー(乳) スティックコロッケ キャベツとコーンのサラダ		牛乳 あさり・ベーコン ちゅうりようぎゅうにゅう スティックコロッケ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・いんげん	パ ごはん こむぎこ・こめあぶら さとう・オリーブあぶら
22水	しのじ ぶりみかわみりんやき きりぼしだいこんのすましあえ		牛乳 とりにく・なまあげ オイルツナ	にんじん・だいこん・ねぎ きりぼしだいこん・きゅうり レモンかじゅう	ごはん でんぶ・さとう・ごま
23木	ごもく ごんご ごもくたまごやき(卵)	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 とりにく・かまぼこ・あぶらあげ ヨーグルト	ごぼう・にんじん・ほししいたけ ねぎ・だいこん・こまつな	か ごはん アルファール こめあぶら・さとう じゃがボール
24金	かとう とりにく・のりやき ひとしお		牛乳 ぶたにく・はんぺん・うずらたまご かんもどき・かくざりこんぶ とりにく・しおふきこんぶ	こんにやく・だいこん・にんじん きゅうり・キャベツ	ごはん さとう・でんぶ
27月	くじやが こぼる(1/24こ)		牛乳 ぶたにく・ロースハム	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース・ごぼう・キャベツ きゅうり・とうもろこし・パナップ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・ねりごま・ごま
28火	ポークビーンズ(乳) やさしいときのこのソテー フルーツのジュレあえ		牛乳 ぶたにく・だいた・こなチーズ	にんじん・パセリ・たまねぎ・チンゲンサイ キャベツ・しめじ・なましいたけ・みかん もも・パイ	パ ごはん じゃがいも・バター・さとう こめあぶら・アセロラジュレ
29水	ワンタン とりにく・からあげ はるさめサラダ		牛乳 とりにく・ロースハム	もやし・ねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	ごはん ワンタン・でんぶ・こむぎ こめあぶら・はるさめ・さとう ごまあぶら
30木	ぶた こうどうふのたまごとし ひじきサラダ		牛乳 ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ・たまご・とりにく こうどうふ・ひじき・オイルツナ	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう・たまねぎ いんげん・ほししいたけ・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら ねりごま

◎は業者が直接学校へ配送します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

〈献立について〉

- 1日 「さんべいじる」は、北海道の郷土料理です。昆布ととろろ汁で、鮭や大根、にんじんが入っています。
- 3日 「かみまるくんの日」です。たこのからあげをよくかんで食べてください。
- 17日 「愛知を食べる学校給食の日」です。長久手市産や愛知県産の食材を多く取り入れた献立です。
- 20日 「ピピンパ」のいりたまごは、別添えになっています。アレルギーの人には配膳しないでください。
- 28日 「あいちのこめパン(乳)」です。このパンは個包装されているので、大皿に「野菜ときのこのソテー」と一緒にのせてください。

☆給食センターでは長久手市のホームページにおいて、家庭配布用献立表と共に詳細な献立の材料表や給食メニューの作り方をしています。ご家庭で活用してください。

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。
今月のごはんにあうメニューは、17日の「愛知の大根菜ごはん」です。愛知県豊橋市周辺の、「菜めし田楽」という名物料理が有名です。愛知県産の大根の葉を細かく刻んで塩とともにごはんに混ぜてあります。

今月の愛知の野菜

キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ
にんじん、ねぎ、パセリ、みつば、ミニトマト

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70%前後。

平成28年

6月

保育園給食献立表

長久手市立長久手給食センター

曜日	献立名	牛乳・ジャム その他	材 料 名 など	主 食	おやつ
1水	ちもち団子 おさば銀紙焼	よいこ牛乳	ジャガボール・はくさい・ねぎ・大根・にんじん・豚もも肉・干しいたけ／ほうれん草・にんじん・油揚げ・ちくわ	ごはん	水族館クッキー
2木	鶏肉のナトマッ ッおじフ子ッ	よいこ牛乳 りんごジャム	鶏もも肉・たまねぎ・黄ピーマン・トマト・パセリ・バター／キャベツ・きゅうり・まぐろ油揚げ・とうもろこし	スライスパン	カルテツゴフレット
3金	親小和松風菜ハ のン和バ	よいこ牛乳	鶏むね肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草／小松菜・にんじん・もやし／ハンバーグ・大根	ごはん	カルテツスティック菓子
4土	型抜きチー ミニトマ	土曜日牛乳		おにぎり	
6月	マ華一ボ一豆 オ風レサラン	よいこ牛乳	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／キャベツ・きゅうり・にんじん・はるさめ・ごま・ごま油	ごはん	ブルーベリーゼリー
7火	ふ金だま汁 かわはぎの野菜あんかけ	よいこ牛乳	にんじん・みつば・えのきたけ・たまふ・干しいたけ／ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／かわはぎ・にんじん・ねぎ	ごはん（各園炊飯）	レモンタルト
8水	ドールイカ コスロミカ	よいこ牛乳 コールロードレッシング	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／キャベツ・にんじん・とうもろこし	麦ごはん	ヨーグルト
9木	ちバシ ンバ	よいこ牛乳	ねぎ・キャベツ・はんぺん・豚もも肉・もやし・たまねぎ・にんじん・干しいたけ／もやし・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・ごま・ごま油	中華麺	かみかみおやつ 3～5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0～2歳児：かぼちゃポーロ
10金	豚いんげん のれん	よいこ牛乳 ミニゼリー（ぶどう）	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・豆腐／いんげん・とうもろこし・にんじん／さけ・レモン果汁	ごはん	ねじり揚げ 野菜&果物ジュース
11土	一口チー バナナ	土曜日牛乳		おにぎり	
13月	じゃがいもの 揚げ鶏の照り	よいこ牛乳 ふりかけ	じゃがいも・大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・ねぎ／ほうれん草・にんじん・キャベツ・油揚げ／鶏もも肉	ごはん	カルテツおさかなサブレ
14火	五えだ 目しごは びし巻き	よいこ牛乳	米・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・油揚げ／えびだんご・大根・にんじん・みつば・豆腐・えのきたけ・干しいたけ	五目ごはん	ブルーヨーグルト
15水	春鶏肉と ごぼとう	よいこ牛乳 ミニゼリー（ぶどう）	豚もも肉・はるさめ・たまねぎ・はくさい・にんじん・あさり・ねぎ／鶏もも肉・たけのこ・にんじん・ねぎ・にら	ごはん	カリボテミニ
16木	海ナミ 鮮ニ	よいこ牛乳	豚もも肉・いか・えび・あさり・はくさい・たまねぎ・ねぎ・干しいたけ／ハム・もやし・ほうれん草・にんじん・ごま・ごま油	ソフト麺	黒糖ロールパン 発酵乳
17木	鶏ゆ白 のか	よいこ牛乳	鶏もも肉・こんにゃく・なまふ・焼き豆腐・にんじん・ねぎ・はくさい・かまぼこ・えのきたけ／キャベツ・きゅうり・ゆかり粉	ごはん	ホットケーキ
18土	ソ一セ一 一口チー	白桃豆乳		ツナパン	
20月	五郎豚肉 のし	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・うずら卵・干しいたけ・ほうれん草／千切り大根・きゅうり・ごま／豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	いちごクレープ
21火	カマレ一 さく口ニ	よいこ牛乳 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・豚もも肉・バター・スキムミルク・バナナ・りんご・粉チーズ／マカロニ・ハム・きゅうり	ごはん（各園炊飯）	カステラドッグ
22水	ちぎ肉 の団子	よいこ牛乳	鶏もも肉・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・えのきたけ・あさり／きゅうり・ごま・ごま油／鶏肉団子・グリーンピース	ごはん	さかなっこ味付け
23木	コ和オ 風スレ	よいこ牛乳 ぎざみのり	ベーコン・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・にんじん・パセリ／スパゲッティ・鶏むね肉・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・バター	ロールパン	野菜ウエハース 野菜&果物ジュース
24金	肉酢大 豆の	よいこ牛乳	じゃがいも・たまねぎ・いんげん・こんにゃく・豚もも肉・干しいたけ・にんじん／きゅうり・わかめ・しらす干し／ひじき・にんじん・大豆・とうもろこし	ごはん	蒸しパン 発酵乳
25土	ミニゼリー（ぶ どう）	土曜日牛乳		おにぎり	
27月	中切大 切大根の	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・あさり・干しいたけ／切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／さつまいも	麦ごはん	えびせんべい
28火	チキン コスパイ	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース／とうもろこし・たまねぎ・干しいたけ・鶏むね肉・パセリ	チキンライス	なかよしせんべい
29水	肉ひじ り団子の	よいこ牛乳	鶏肉団子・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが／ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆	ごはん	ピーチゼリー
30木	シーフード ぼり肉の	よいこ牛乳 いちごジャム	えび・いか・あさり・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・スキムミルク・鶏むね肉・粉チーズ・バター・パセリ／ごぼう・まぐろ油揚げ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ごま／鶏もも肉・りんご・たまねぎ・しょうが・レモン果汁	スライスパン	3～5歳児：バナナチップ 0～2歳児：赤ちゃんせんべい 野菜&果物ジュース

都合により食材の変更をさせていただく場合があります。

アレルギー用献立表はホームページに掲載されています。
参考にして下さい。

材料名は献立別に記入してあります。

血や肉や骨になる食品 …… 肉・魚・大豆・豆腐・牛乳など
 働く力や体温となる食品 …… パン・ごはん・うどん・いも・油など
 体の調子をととのえる食品 … 野菜・果物など

食事は楽しく バランスよく

古紙を含んだ再生紙を使用しています。白色度70％前後。

歯を丈夫にしましょう

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。
 また、6月4日～10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。
 虫歯予防には、規則正しい生活をするのが大切です。食事の時間、おやつ時間を
 きちんと決めて、だらだらと不規則な生活をさせないように習慣づけていきましょう。
 また、良い歯質は、バランスの取れた食事から生まれます。小魚や海藻、繊維のある
 ごぼう、れんこんなど色々な食品を食べましょう。もちろん食後は、歯磨きを忘れずに！