資料４

平成27年 12月 15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 火	みそおでん(卵) こまつなのおひたし りんご		牛乳	ぶたにく・はんぺん うずらたまご・あかみそ	だいこん・こんにゃく・にんじん こまつな・キャベツ・もやし・りんご	ごはん　さといも・さとう
2 水	のっぺいじる さばのあまずあんかけ れんこんサラダ		牛乳	ぶたにく・あぶらあげ・さば	だいこん・にんじん・ねぎ・れんこん きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ごはん　さといも・でんぷん ごまあぶら・さとう
3 木	ごもくうどん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) だいこんサラダ		牛乳	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ ちくわ・あおのりこ・オイルツナ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・レモンかじゅう・だいこん きゅうり	しらたまうどん　でんぷん・こむぎこ・さとう こめあぶら
4 金	ちゅうかどうふじる えびしゅうまい(小2こ・中3こ) ぶたにくとキャベツのみそいため		牛乳	とりにく・とうふ・えび・わかめ えびしゅうまい・ぶたにく なまあげ・あかみそ	ねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・キャベツ・ピーマン しょうが・にんにく	ごはん　さとう・こめあぶら ごまあぶら・でんぷん
7 月	とりのクリームに(乳) ブロッコリーのサラダ みかん		牛乳	とりにく・こなチーズ ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム・チキンハム	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん パセリ・ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・みかん	クロスロールパン(乳)　じゃがいも・こむぎこ・バター マーガリン・こめあぶら さとう
8 火	ちゅうかはん(卵) わかさぎのねぎソースかけ バンバンジーサラダ		牛乳	ぶたにく・えび・いか うずらたまご・ささみ わかさぎからあげ	しょうが・にんじん・グリンピース はくさい・たまねぎ・ほししいたけ ねぎ・きゅうり・もやし	ごはん　ごまあぶら・でんぷん こめあぶら・さとう・ねりごま
9 水	さつまじる あつあげのふきよせにえ ごまあえ		牛乳	とりにく・はんぺん・あかみそ なまあげ・えび・ちくわ	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく にんじん・たまねぎ・ほししいたけ いんげん・ほうれんそう・もやし	ごはん　さつまいも・さとう・でんぷん ごま
10 木	ごもくごはん よしのじる おろしハンバーグ	◎ヨーグルト（乳）	牛乳	とりにく・なまあげ・かまぼこ あぶらあげ・ハンバーグ ヨーグルト	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう ほししいたけ	アルファかまい　アルファかもちまい・でんぷん さとう・こめあぶら
11 金	おやこどん(卵) ごもくきんぴら おひたし		牛乳	たまご・とりにく・かまぼこ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・みつば・もやし ほししいたけ・ごぼう・こんにゃく いんげん・ほうれんそう・はくさい	ごはん　さとう・こめあぶら
14 月	カレーライス(乳) ビーンズサラダ オレンジ		牛乳	ぶたにく・こなチーズ ミックスビーンズ・だいず ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト・バナナ りんご・キャベツ・きゅうり・オレンジ	むぎごはん　じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター・さとう
15 火	きしめんじる あじフライ ちぐさあえ		牛乳	ぶたにく・あぶらあげ あじフライ	にんじん・ねぎ・こまつな ほうれんそう・もやし	ごはん　きしめん・こめあぶら・さとう
16 水	にくじゃが あつやきたまご(卵) だいこんとツナのわふうサラダ		牛乳	ぶたにく・あつやきたまご オイルツナ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく グリンピース・レモンかじゅう だいこん・きゅうり	わかめごはん　じゃがいも・さとう こめあぶら
17 木	ぶたにくのすきに さわらのきのこあんかけ ゆかりあえ		牛乳	ぶたにく・やきどうふ・さわら なまふ	こんにゃく・にんじん・ねぎ・はくさい しいたけ・しめじ・えのきたけ・ゆかり ほししいたけ・キャベツ・もやし・きゅうり	ごはん　さとう・こめあぶら・でんぷん
18 金	ぶたじる かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ		牛乳	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ あかみそ・わかめ・ぶたひきにく	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう かぼちゃ・いんげん・ほうれんそう もやし・しめじ・ゆずかじゅう	ごはん　こめあぶら・さとう
21 月	A カレーピラフ たまごスープ(卵) クリスピーチキン	◎りんごタルト	牛乳	たまご・とりにく・ぶたひきにく クリスピーチキン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし はくさい・パセリ・グリンピース マッシュルーム	アルファかまい　こめあぶら・でんぷん オリーブあぶら・さとう りんごタルト
	B カレーピラフ たまごスープ(卵) しろみざかなバジルフライ	◎ガトーショコラ	牛乳	たまご・とりにく・ぶたひきにく しろみざかなバジルフライ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし はくさい・パセリ・グリンピース マッシュルーム	アルファかまい　こめあぶら・でんぷん オリーブあぶら・さとう ガトーショコラ

◎は業者が直接学校へ配送します。○ＨＰに詳細な材料表がのっています。

〈献立について〉

1日(火)　「こまつなのおひたし」です。冬野菜の小松菜を味わいましょう。

8日(火)　かみまるくんの日です。「わかさぎのねぎソースかけ」のわかさぎをほねごとよくかんで食べてください。よくかむことであごを強くしたり、歯並びをよくし、虫歯を予防します。

18日(金)　２２日の冬至にちなみ、「かぼちゃのそぼろに」と「ゆずかあえ」です。昔から、“冬至の日にかぼちゃを食べると寒い冬を元気に乗り越えられる”“冬至の日にゆず湯につかるとかぜをひかない”と言われています。「ゆず香あえ」はゆず果汁でドレッシングをつくります。

21日(月)　クリスマスセレクトです。Aの「クリスピーチキンとりんごタルト」、Bの「白身魚バジルフライとガトーショコラ」のどちらを選びましたか？セレクトのポスターを見ながら楽しみにしていてください。

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～です。

長久手市の野菜が給食に登場します

【にんじん】	2日（水）、8日（火） 15日（火）、17日（木）	輿語宮丸さん
【はくさい】	3日（木）、21日（月）	輿語宮丸さん、輿語紀元さん
【だいこん】	10日（木）、16日（水）	原田晋宏さん、小島圭子さん

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。参考にしてください。

風邪やインフルエンザを予防しよう

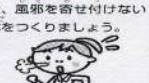
冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」＋保湿が基本です。

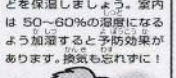
栄養
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。

休養
早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は×

運動
適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。



保湿
マスクやうがいで、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！

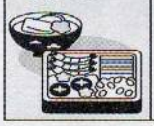


参考文献：厚生労働省 HP「インフルエンザ Q&A」「ノロウイルスに関する Q&A」／文部科学省「食に関する指導の手引－第１次改訂版－」

冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふるさとに伝わる食文化を知ろう。



ゆっくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。

やすみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！

すんで家の人のお手伝いをしよう。

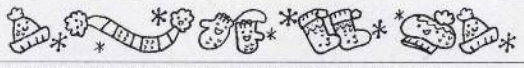
みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

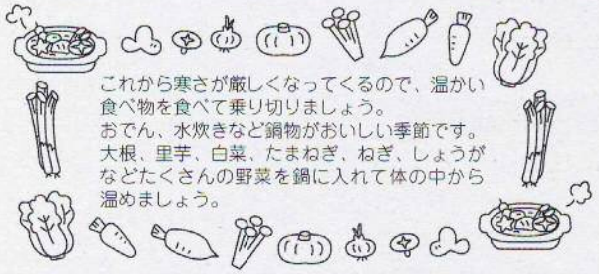
古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度 70 %

資料５

平成27年 12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 火	里芋のすまし汁 そぼろごはん さんまのみぞれ煮	よいこ牛乳	里芋・ごぼう・かまぼこ・にんじん・ほうれん草／鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリンピース・たまご	ごはん（各園炊飯）	りんごゼリー
2 水	けんちん汁 大豆サラダ 豚丼	よいこ牛乳	大根・にんじん・豆腐・干ししいたけ・ねぎ／大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・枝豆／豚もも肉・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・かまぼこ	ごはん	かみかみおやつ 2~5歳児：お豆腐屋さんかりんとう 0.1歳児：かぼちゃボーロ
3 木	味噌うどん ごま酢あえ ちくわの磯辺揚げ	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・はくさい・かまぼこ・油揚げ・ねぎ／鶏ささみ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごま／ちくわ 青のり粉	白玉うどん	ヨーグルト
4 金	関東煮 塩昆布和え みかん	よいこ牛乳 ふりかけ	大根・こんにゃく・里芋・うずら卵・たまはんぺん・がんもどき・昆布・鶏もも肉／キャベツ・きゅうり・塩ふき昆布	ごはん	小魚せんべい
5 土	一口チーズ オレンジ	土曜日牛乳		おにぎり	
7 月	八宝菜 バンサンスー しゅうまい	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・うずら卵・あさり・ピーマン／きゅうり・ハム・はるさめ・キャベツ・ごま油	ごはん	ベルギーワッフル
8 火	大豆ごはん きしめん汁 根菜コロッケ	よいこ牛乳 ミニゼリー（ぶどう）	米・もち米・鶏もも肉・大豆・にんじん・干ししいたけ／きしめん・豚もも肉・かまぼこ・油揚げ・にんじん・ねぎ・干ししいたけ	大豆ご飯	スティック菓子
9 水	高野豆腐のたまごとじ 白菜おひたし 白ごまつくね	よいこ牛乳 てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／高野豆腐・たまご・鶏もも肉・にんじん・干ししいたけ・ちくわ・いんげん／はくさい・ほうれん草	ごはん	かみかみおやつ 2~5歳児：さつまいもチップ 0.1歳児：赤ちゃんせんべい
10 木	キャベツのクリームスープ いんげんサラダ チキンのマーマレード煮	よいこ牛乳 りんごジャム	キャベツ・じゃがいも・ウィンナー・とうもろこし・にんじん・マッシュルーム・スキムミルク／いんげん・にんじん・とうもろこし／鶏もも肉・マーマレード	スライスパン	カルテツおさかなサブレ
11 金	豚汁 金平 さけの野菜あんかけ	よいこ牛乳	大根・豚もも肉・にんじん・ごぼう・里芋・こんにゃく・ねぎ・豆腐／ごぼう・にんじん・いんげん・豚もも肉・ごま・ごま油／さけ・たまねぎ・もやし・ねぎ	ごはん	オレンジゼリー
12 土	ソーセージ バナナ	白桃豆乳		ツナパン	
14 月	大根のそぼろ煮 まなのごま和え わかさぎの唐揚げ	よいこ牛乳	大根・豚ひき肉・焼き豆腐・いんげん・しょうが／まな・小松菜・もやし・ごま	ごはん	スティックパン 発酵乳
15 火	ドライカレー コールスローサラダ オムレツ	よいこ牛乳 コールスロードレッシング	豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・バター／キャベツ・とうもろこし・にんじん	ごはん（各園炊飯）	アセロラゼリー
16 水	道産子汁 五目豆 鶏肉の照り焼き	よいこ牛乳	豚もも肉・ねぎ・にんじん・わかめ・とうもろこし・豆腐・はくさい・バター／大豆・にんじん・ごぼう・干ししいたけ・こんにゃく・昆布／鶏もも肉	ごはん	オレンジ
17 木	鮭と白菜のミルク煮 チキンサラダ あじフリッター	よいこ牛乳	さけ・はくさい・たまねぎ・ほうれん草・スキムミルク・バター／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・鶏ささみ	ロールパン	りんごのタルト
18 金	いかと里芋のうま煮 大根とハムのサラダ いわし甘露煮	よいこ牛乳 ミニゼリー（洋なし）	いか・里芋・はんぺん・にんじん・いんげん・干ししいたけ／大根・きゅうり・ハム・ごま油	ごはん	ミニ野菜スティック菓子
19 土	型抜きチーズ ミニトマト	土曜日牛乳		おにぎり	
21 月	中華豆腐汁 切干大根の炒めナムル えびチリ	よいこ牛乳 ミニゼリー（りんご）	豚もも肉・はくさい・にんじん・豆腐・干ししいたけ・もやし・ねぎ・あさり・ほうれん草／切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／えびフリッター・たまねぎ・しょうが・グリンピース	ごはん	野菜ぼうろ
22 火	五目ごはん すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	よいこ牛乳	米・にんじん・干ししいたけ・こんにゃく・鶏むね肉・油揚げ／豆腐・にんじん・えのきたけ・ほうれん草・干ししいたけ・かまぼこ／かぼちゃ・豚ひき肉・いんげん	五目ごはん	プルーンヨーグルト
24 木	クラムチャウダー キャロットサラダ チキンソテーのトマトソースがけ	よいこ牛乳 ブルーベリージャム	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・バター・マッシュルーム・ほうれん草・豚もも肉・スキムミルク・粉チーズ／にんじん・とうもろこし・いんげん／鶏もも肉・たまねぎ・黄ピーマン	スライスパン	クリスマスデザート（各園）
25 金	チキンライス 白菜スープ 手作りグラタン	よいこ牛乳	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・グリンピース／はくさい・豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・干ししいたけ／鶏ささみ・マッシュルーム・たまねぎ・マカロニ・粉チーズ・パセリ・バター	チキンライス	カルテツウエハース 発酵乳
26 土	型抜きチーズ みかん	土曜日牛乳		おにぎり	
28 月	委託弁当	よいこ牛乳	豆腐照り焼きハンバーグ／ソース焼そば／揚げぎょうざ／粉ふきいも／カラフルピーマンともやしの和風炒め	ごはん	ミルクプリン



これから寒さが厳しくなってくるので、温かい食べ物を食べて乗り切りましょう。
おでん、水炊きなど鍋物がおいしい季節です。
大根、里芋、白菜、たまねぎ、ねぎ、しょうがなどたくさんの野菜を鍋に入れて体の中から温めましょう。

今年の冬至は22日です。
冬至とは1年間で一番太陽の出ている時間が短い日のことです。
冬至の日に、かぼちゃを食べると病気にならないと言われています。かぼちゃには、かぜの予防になる栄養素がたっぷり詰まっているからです。他にも冬至には、風邪予防のため「ゆず湯」に入ります。
給食では、22日に「かぼちゃのそぼろ煮」をだします。

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

１４日の「まなのごま和え」のまなは長久手市でとれたものです。
まなは、長久手市伝統の野菜で「もち菜」のことです。

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。参考にしてください。古紙配合率100％再生紙を利用しています。白色度 70 % R100