



学校給食献立表

平成27年5月(18回)

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金	わかたけじるたまごこのみやき(卵)キャベツとツナのあえもの	◎かしわもち	牛乳 とうふ・とりこ・わかめ たまごこのみやき あおのりこ・かつおぶし オイルツナ	たけのこ・にんじん・えのきたけ みつば・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ごはん さとう・こめあぶらかしわもち
7木	ごもくラーメンあげしょうぎ(小2・中3)パンパンジーサラダ		牛乳 ぶたにく・ぎょうざ ささみ	キャベツ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが レモンかじゅう・きゅうり・もやし	めん ちゅうか こめあぶら・さとう ごまあぶら・ねりごま
8金	よしのじりてつかみそおこんぶあえ	アーモンドいりごごかな	牛乳 とりこ・なまあげ だいず・はんぺん・ぶたにく あかみそ・しおふきこんぶ アーモンドいりごごかな	にんじん・だいこん・ねぎ ごぼう・しょうが・こんにやく いんげん・キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん・さとう
11月	けんちんしのだのあんかけひじきサラダ		牛乳 ぶたにく・けんちんしのだ ひじき・オイルツナ	たまねぎ・にんじん・こんにやく レモンかじゅう・ほうれんそう キャベツ・とうもろこし	ごはん さとう・こめあぶら でんぶん
12火	しろみそのごじりとりこふみやききりぼしだいこんサラダ		牛乳 だいず・とうふ・あぶらあげ ぶたにく・しろみそ とりこ・オイルツナ	ねぎ・だいこん・こんにやく しいたけ・にんじん・レモンかじゅう きりぼしだいこん・きゅうり	ごはん さとも・さとう こめあぶら
13水	ちゅうかどうふじるビビンバ(肉そぼろ・いり卵(卵))ナムル		牛乳 わかめ・えび ぶたひじき・たまご	ねぎ・にんじん・ほししいたけ しょうが・にんにく・たけのこ 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
14木	コーンポタージュ(乳)えびかつぱいさるだ		牛乳 ウインナー・えびかつ ちゅうりょうきゅうにゅう なまクリーム ミックスチーズ・チキンハム	にんじん・たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・パセリ・キャベツ	ごはん バター・こむぎこ こめあぶら・さとう
15金	のっぺいじりぶりみかわみりんやきれんこんサラダ	たまごなしまどレッシング	牛乳 ぶたにく・あぶらあげ ぶりみかわみりんやき	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 さとも・でんぶん さとう たまごなしまどレッシング
18月	チャインライス(乳)やさいたっぷりスープあじフリッター(小2・中3)	◎ヨーグルト(乳)	牛乳 ベーコン・とりこ あじフリッター ヨーグルト	にんじん・キャベツ・セロリー たまねぎ・パセリ・マッシュルーム グリーンピース	ごはん じゃがいも・さとう バター
19火	ちゅうかはん(卵)しゅうまい(小2・中3)きゅうりのごまじょうゆあえ		牛乳 ぶたにく・えび・いか うずらたまご しゅうまい	しょうが・にんじん・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ きゅうり	ごはん ごまあぶら・でんぶん ごま・さとう
20水	かんとろに(卵)いわしのかんろに(2)ゆかりあえ		牛乳 ぶたにく・はんぺん うずらたまご・がんもどき かくきりこんぶ いわしのかんろに	こんにやく・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・ゆかり	ごはん さとう
21木	にくのうどあえちくわのいそあえ		牛乳 あぶらあげ・とりこ かまぼこ・ちくわ あおのりこ	ねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・ほうれんそう・キャベツ もやし	うどん しらたま こむぎこ・でんぶん こめあぶら・さとう
22金	えびだんごのうすくずじりさばのぎんがみやきいりど		牛乳 えびだんご・とうふ さばのぎんがみやき とりこ・はんぺん	にんじん・みつば・だいこん れんこん・ごぼう・こんにやく しいたけ・いんげん	ごはん でんぶん・さとう こめあぶら
25月	カレーライス(乳)コーンサラダ月れいとうみかん		牛乳 ぶたにく・こなチーズ ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト パナナ・りんご・とうもろこし キャベツ・きゅうり・いんげん れいとうみかん	ごはん むぎ じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・バター オリーブあぶら・さとう
26火	えだまめごはんけちんちんハンバーグ	◎ぶどうゼリー	牛乳 とうふ・とりこ ちくわ・あぶらあげ ハンバーグ	だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・ほししいたけ むきえだまめ	ごはん じゃがいも・さとう ぶどうゼリー アルファかもちまい こめあぶら
27水	ぶたじりこちししゃもフライ(小2・中3)とさあえ		牛乳 ぶたにく・とうふ あぶらあげ・あかみそ わかめ・かつおぶし こもちししゃもフライ	にんじん・だいこん・ねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら・さとう
28木	ポークビーンズ(乳)アスパラソテーフルーツのジュレあえ		牛乳 ぶたにく・だいず こなチーズ・ウインナー	にんじん・パセリ・たまねぎ とうもろこし・アスパラガス キャベツ・みかん・もも・パイン	ごはん じゃがいも・こめあぶら さとう・アセロラジュレ
29金	ワンタンスープはるさめサラダ		牛乳 ぶたにく・とりこ ロースハム	もやし・ねぎ・たけのこ・はくさい 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・でんぶん こむぎこ・こめあぶら はるさめ・ごま・さとう ごまあぶら

◎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〉

- 5月1日(金) 端午の節句(5日)にちなんで「かしわもち」です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、代々、子孫が続くようにと子孫繁栄の願いを込めて端午の節句の日にかしわもちが食べられてきました。
「わかたけじる」はこの春にとれた旬で新鮮なたけのこが入った汁です。たけのこの上品な香りをぜひ味わってください。
「たまごこのみやき」はこいのぼりをイメージして魚の形です。
- 5月8日(金) かみまるくんの日です。「アーモンドいりごごかな」を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。
- 5月12日(火) 「しろみそのごじり」です。大豆を茹でてすりつぶしたものを「呉」といいます。大豆の栄養がたっぷり入ったみそ汁をいただきますよう。
- 5月13日(水) ビビンバの「いりたまご」は小ボールに入れてクラスに配ります。ごはんは「肉そぼろ」と「いりたまご」、「ナムル」をのせて食べてください。
- 5月29日(金) 「とりこからあげ」です。小学校は一人あたり2個以上中学校は3個以上あります。少し多めにに入れて行きますので、クラスで協力して上手に配膳してください。

長久手市の野菜が給食に登場します

たまねぎ 28日 小倉圭子さん

19

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

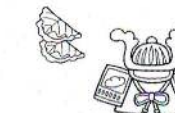


都合により食材の変更をさせていただく場合があります。古紙配合率100%再生紙を利用しています。白色度70%

元気な1日は
朝ごはんから!

みなさんは毎朝、朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると、体温が上がって体が自覚めたり、脳が活発に働いたりします。バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



元気の古い言葉

毎朝、この3つができれば、あなたも元気になれる!

12100



保育園給食献立表

平成27年 5月

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 金	若 竹 甘 辛 汁 赤 魚 の 煮 け 型 抜 き チ ー ス	よいこ牛乳 ミニゼリー (ぶどう)	たけのこ・わかめ・かまぼこ／かつお・にんじん・ごま・ ごま油・グリーンピース	ごはん	ちまき
2 土	ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	
7 木	五 目 中 華 ハ ン サ ン ス	よいこ牛乳	ねぎ・キャベツ・豚もも肉・もやし・ほうれん草・にんじん・ あさり・えび／きゅうり・ハム・はるさめ・キャベツ・ ごま油／肉団子・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	中華麺	ヨーグルト
8 金	開 豆 東 煮 大 い わ し 甘 露 一 ロ チ ー ス	よいこ牛乳	大根・こんにやく・里芋・うずら卵・はんぺん・がんもどき・ 昆布・鶏もも肉／大豆・ベーコン・キャベツ・きゅうり・ 枝豆	ごはん	胚芽スティック菓子
9 土	オ レ ン ジ	土曜日牛乳		おにぎり	
11 月	道 産 子 和 汁 ゆ け ち ん し の だ の あ け	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／キャベツ・きゅうり・ゆかり粉／ けんちんしのだ・枝豆	ごはん	りんごゼリー
12 火	豆 腐 の す ま し そ ぼ 二 ト マ	よいこ牛乳	豆腐・えのきたけ・ほうれん草・干しいたけ・かまぼこ／ 鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・たまご	ごはん (各国炊飯)	かみかみおやつ 3-歳児:お豆腐さんかんたんとう 0-2歳児:かまぼこボーロ
13 水	五 目 炒 め 汁 ひ じ り の 照 り け	よいこ牛乳	鶏むね肉・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ねぎ／ ひじき・鶏もも肉・油揚げ・枝豆	ごはん	バナナ
14 木	ミ ン ン ス ト ロ ー こ ぼ う サ ラ ッ	よいこ牛乳	ベーコン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・じゃがいも・パセリ・ マカロニ・粉チーズ／ごぼう・まぐろ油漬／にんじん・ きゅうり・とうもろこし・ごま	ロールパン	ねじり揚げ 発酵乳
15 金	海 鮮 中 華 飯 ナ ギ ョ ム	よいこ牛乳	豚もも肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・ あさり・いか・えび／もやし・ほうれん草・にんじん・ ごま・ごま油	ごはん	くまさんサブレ
16 土	ゾ ー セ ー ジ	白桃豆乳		ツナパン	
18 月	吉 野 肉 の し ょ う 汁 豚 白 ご ま つ ぐ	よいこ牛乳	大根・鶏むね肉・にんじん・生揚げ・ねぎ／豚もも肉・ にんじん・たまねぎ・しょうが	ごはん	ブルーベリーゼリー
19 火	遠 足				
20 水	高 野 豆 腐 の 煮 付 け 大 根 し サ ラ ッ	よいこ牛乳 ミニゼリー(洋なし) てづくりふりかけ	鮭フレーク・ゆかり粉・青のり粉・ごま／鶏もも肉・ 高野豆腐・にんじん・干しいたけ・ちくわ・いんげん／ 大根・きゅうり・ハム・ごま油	ごはん	おさかなサブレ
21 木	遠 足 予 備 日				
22 金	中 華 お こ ー わ 春 さ ら の 南 蜜 だ ね	よいこ牛乳	米・もち米・豚もも肉・えび・干しいたけ・にんじん・ 枝豆／豚もも肉・はるさめ・チンゲン菜・たまねぎ・ にんじん・ねぎ／さわか・にんじん・たまねぎ	中華おこわ	カステラドック
23 土	オ レ ン ジ	土曜日牛乳		おにぎり	
25 月	切 干 大 根 の 炒 め ナ ム 肉 団 子 の 甘 辛 煮	よいこ牛乳	鶏むね肉・わかめ・ねぎ・豆腐・にんじん・えのきたけ／ 切干大根・にら・にんじん・焼き豚・ごま・ごま油／ 鶏肉団子・グリーンピース	ごはん	ブルーンヨーグルト
26 火	カ レ ー ラ イ ス コ ー ル ス ロ ー	よいこ牛乳 コールスロー ドレッシング	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・パナ・りんご・粉チーズ／キャベツ・ にんじん・とうもろこし	ごはん (各国炊飯)	カルテツウエハース 野菜&果物ジュース
27 水	マ ー ポ ー 豆 腐 き っ ぽ り の ご ま じ ょ う 汁	よいこ牛乳 ミニゼリー (りんご)	豆腐・豚ひき肉・ねぎ・にら／きゅうり・ごま・ごま油	ごはん	野菜ほうろ
28 木	ク ラ ム チ ャ ウ ダ ア メ リ カ ン サ ラ ー お じ フ リ ッ タ	よいこ牛乳 りんごジャム	あさり・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ほうれん草・ 豚もも肉・バター・スキムミルク・粉チーズ／ベーコン・ きゅうり・キャベツ・チーズ・ポテトチップス	スライスパン	水族館クッキー
29 金	親 子 井 飯 遠 征 昆 布 煮 和 膳 さ ば 揚 げ 煮	よいこ牛乳 きざみのり	たまご・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん／キャベツ・きゅうり・ 塩ふき昆布／さば・大根	ごはん	えんどう豆スナック
30 土	ミ ニ ト マ ト	土曜日牛乳		おにぎり	

5月の献立

若竹汁(わがたけじる) (1日)
たけのこわかめを入れたすまし汁です。たけのこは煮つくととろとろで育つことから、子どもがすくすく育つようにと端午の節句のお祝いに使われます。

道産汁(どさんこじる) (11日)
どさんこは北海道で生まれた汁を意味し、北海道の食材をたくさん使用した汁です。とうもろこしなどの野菜やバターを使ったみそ汁立ての汁です。

けんちん汁 (11日)
豆腐をベースにほけのすり身、人参、ひじきなどの具を合わせ油あげにつめた煮し物です。

吉野汁(よしんじ) (18日)
奈良県の吉野地方では「くず」という植物の根から「くず粉」を取り、これを使って舌触りのよい汁を作っていました。

この料理が吉野汁と言われるようになりました。給食では「くず」の代わりにじゃがいもでんぷんを使用し、とろみをつけました。

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



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
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。

ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。

ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



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