

平成27年8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	主	食	お	や	つ
1土	一口チナ	ス	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
3月	あさりの炊き込みごはん	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
4月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
5火	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
6水	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
7金	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
8土	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
9月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
10月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
11火	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
12水	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
13木	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
14金	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
15土	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
16日	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
17月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
18火	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
19水	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
20木	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
21金	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
22土	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
23日	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
24月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
25火	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
26水	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
27木	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
28金	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
29土	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
30日	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			
31月	肉じゃが	ナ	米・あざりの炊き込みごはん	鶏肉・うずら卵・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草	おにぎり	おにぎり	ミレービスケット 野菜&果物ジュース			

熱中症に気を付けて
 体の中と外の暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調が、熱中症です。
 暑熱や脱水や疲労などが引き起こされて「暑さに、やられたあ！」と、いつかことがありますが、これに高い体温と湿度が加わると、ボーッとして意識がなくなったりします。こまめな水分補給と体調管理をお願いします。

夏の暑さ！
 冷たくて甘いおやつにとりずき
 注意
 暑くなる、体がだるくなった、食欲がなくなった、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。また、暑い日が続くと、暑熱に慣れず、体調を崩すことがあります。暑熱には、おやつだけでなく、お水もよく飲み、おやつは、お水と一緒に食べてください。お水は、おやつと一緒に飲むことで、お水がおいしく感じられ、お水が足りなくなってしまうのを防ぎます。

材料名は献立別に入記してあります。
 血や肉や骨になる食品……肉、魚、大豆、牛乳など
 強く力や体温となる食品……パン、ごはん、うどん、いも、餅など
 体の調子をととのえる食品……野菜、果物など
 暑熱には、おやつだけでなく、お水もよく飲み、おやつは、お水と一緒に食べてください。お水は、おやつと一緒に飲むことで、お水がおいしく感じられ、お水が足りなくなってしまうのを防ぎます。

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ています。白色紙と同等の品質です。

古紙配合率100%再生紙を利用していています。白色紙と同等の品質です。

