



# 平成22年7月小学校給食献立予定表(2)

春日井市学校給食センター

## 今月の献立目標 (こんだてもくひょう) 「スタミナのつく給食を食べよう」

夏本番! あせをかき、水分が体からうばわれると、さっぱりとした水分の多いものを食べたくになりますね。しかし暑い夏だからこそ、あせでうばわれがちなビタミンやミネラルと、体をつくる赤のなかまの食品、肉や魚、たまご、豆腐(とうふ)をしっかり食べなくてはなりません。そこで、今月の給食の献立は、カレー粉やにんにくなどの香辛料(こうしんりょう)、夏の太陽をサンサンとあびた野さいをたっぷり使い、食よくがでるように味つけもくふうしています。愛知県のうなぎも登場します。暑さに負けないスタミナのつく給食を完食めざしてモリモリと食べましょう。

月	火	水	木	金
<b>まいにち夏野菜 たべよう!</b>			<b>1日</b> ソフトめん 牛乳 肉みそかけ ◆ちくわのサボテンあげ ししゃものいそべあげ れいとうパイナップル	<b>2日</b> ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ とさあえ のりふりかけ
<b>5日</b> ごはん 牛乳 三州にきざみうなぎのたまねぎあん	<b>6日</b> ごはん 牛乳 いかだんごのあまずに生あげのあんかけ ミックスナッツ	<b>7日</b> 麦ごはん はっこう乳 フカヒレスープ ★ニラひき肉どんの具 セタゼリー	<b>8日</b> 黒ロールパン 牛乳 じゃがいものバターにフルーツあえ	<b>9日</b> 麦ごはん 牛乳 ドライカレー シャキシャキポテトサラダ れいとうみかん たく上ごまドレッシング
<b>12日</b> ミルクロールパン 牛乳 チキンビーンズ キャベツとツナのサラダ ブルーベリージャム	<b>13日</b> 地中海ピラフ 牛乳 ♪セレクト給食 キャベツのサワーづけ たく上ソース	<b>14日</b> 中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ おこのみやき風はんぺん れいとう洋なし たく上中のうソース	<b>15日</b> 麦ごはん 牛乳 もずく入りみそしる ゴーヤチャンプルー うめぼし	<b>16日</b> 麦ごはん 牛乳 夏野さいカレー チキンナゲット(2こ) 福神づけ れいとうみかん

- ◎ 都合により献立を変更する場合があります。
- ◎ 7日の★「ニラひき肉どんの具」は応募献立です。



1日の◆「ちくわのサボテンあげ」ってなあに!

春日井市は、春日井サボテンが有名ですね。その中に食用としてうちわの形をしたうちわサボテンがあります。とげをとり、そのまま生で食べたり、いためたり、ゆでたり、あげものにして食べます。

サボテンには、トマトやこまつなのようにカロテンやミネラルが多く、みかんのようにすっぱく、食物せんいも多くふくまれています。そんなサボテンの特ちょうを生かした、アイスクリーム・サブレ・きしめん・こんにやく・もちなどのいろいろな食品があります。

そこで、給食でもすりつぶしてペーストにしたサボテンを天ぷらごろもにして、ちくわのまわりにつけて油であげました。味わってみましょう。

