9月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月のこんだて目標　夏バテをかいふくする食事をとろう

日	曜	黄	赤	こんだて名	赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる
					主な材料とその働き		
2	金	麦ごはん	牛乳	❤とうがんのカレースープ	ぶた肉	たまねぎ　とうがん　にんじん エリンギ　とうもろこし　オクラ	じゃがいも　カレールウ
				ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉	たまねぎ　トマト	でん粉　さとう
				ボイルやさい		キャベツ　にんじん	ドレッシング
5	月	麦ごはん	牛乳	さわにわん	ぶた肉　かまぼこ	だいこん　にんじん　たけのこ ごぼう　こまつな　えのきたけ	でん粉
				さといもコロッケ	とり肉		さといも　パン粉　米油
				春日井市産きょほう（3こ）		きょほう	
				ひじきのりつくだに	ひじきつくだに		
6	火	ごはん	牛乳	生あげの中かに	生あげ　うずらたまご ぶた肉　ちくわ　くきわかめ	にんじん　たけのこ　さやいんげん しいたけ	ぎんなん　さとう　でん粉
				切りぼしだいこんと ツナのあえもの	まぐろ油づけ	きゅうり　とうもろこし　にんじん 切りぼしだいこん	白ごま　さとう　サラダ油
				アセロラゼリー		アセロラ	さとう
7	水	ツイスト ロールパン	牛乳	大豆とポークのトマトに	大豆　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　トマト とうもろこし　セロリ　にんにく	じゃがいも　さとう
				こんさいサラダ		ごぼう　きゅうり　れんこん	さとう　ドレッシング
				プルーン		プルーン	
8	木	ごはん	牛乳	はっぽうさい	いか　ぶた肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん 赤パプリカ　たけのこ　チンゲンサイ	でん粉　さとう　ごま油
				あげしゅうまい(2こ)	とり肉	とうもろこし　キャベツ	小麦粉　米油
				キャロットサラダ		にんじん　パセリ	ドレッシング
				アーモンド入り小魚	ほし小魚		アーモンド　さとう
9	金	ごはん	牛乳	高野どうふのたまごとじ	たまご　とり肉 かまぼこ　高野どうふ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	さとう
				さばのぎんがみ焼き	さば　みそ		さとう
				キャベツのゆかりあえ		キャベツ　ゆかり粉	
12	月	わかめ ごはん	牛乳	三しゅうに	いか　うずらたまご ぶた肉	こんにゃく　にんじん さやいんげん	さといも　さとう
				さけのしお焼き	さけ		
				もやしと ほうれんそうのごまあえ		もやし　ほうれんそう	さとう　白ごま
13	火	中かめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉　なると	もやし　とうもろこし　ねぎ たけのこ　にんじん	ごま油
				いりこナッツ	しらすぼし		さつまいも　カシューナッツ 米油　さとう
				れいとうパイナップル		パイナップル	
14	水	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーシチュー	牛肉　だっし粉乳　チーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　りんご　にんにく	じゃがいも　カレールウ　バター
				フルーツかんてん	かんてん	みかん　パイナップル　もも	
				ふくじんづけ		ふくじんづけ	
15	木	麦ごはん	牛乳	だんごじる	とり肉　かまぼこ	かぼちゃ　はくさい　にんじん こまつな　しいたけ	じゃがいも　でん粉
				ひじき入りぶたそぼろ	ぶた肉　ひじき	とうもろこし　たまねぎ　にんじん えだ豆　しょうが	さとう
				月見ゼリー			さとう　水あめ
16	金	クロス ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ	豆乳　ベーコン 生クリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ	じゃがいも　バター
				オムレツの ベジタブルソースかけ	たまご	ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン たまねぎ　にんじん	さとう
				コーンサラダ		キャベツ　とうもろこし	ドレッシング
20	火	麦ごはん	はっこう乳	●しゅんのごじる	とうふ　豆乳　大豆　油あげ みそ	だいこん　なす　にんじん　エリンギ ねぎ	
				まぐろのあまからに	まぐろ油づけ	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあんづけ	
				てまきのり	のり		
21	水	ごはん	牛乳	キャベツととうふのスープ	とうふ　ぶた肉	キャベツ　にんじん　エリンギ にんにく	ごま油　でん粉
				☆アイアンチキンポテト	とり肉　とりレバー		じゃがいも　でん粉　米油 さとう
				れいとうみかん		みかん	
23	金	秋の たきこみ ごはん	牛乳	秋のたきこみごはん	油あげ　こんぶ	ぶなしめじ　にんじん　だいこんば	米　さといも　くり　もち米
				いかのてんぷら	いか		小麦粉　でん粉　米油
				切りぼしだいこんの さっぱりづけ		きゅうり　切りぼしだいこん　レモン	さとう　ごま油
				豆乳デザート	豆乳		水あめ　さとう
				小ぶくろ天つゆ			
26	月	発芽げん米 ごはん	牛乳	えびだんごと やさいのスープに	えびだんご　とうふ	はくさい　もやし　にんじん　にら えのきたけ	はるさめ
				チンジャオロース	牛肉　くきわかめ	たけのこ　赤パプリカ　しょうが	さとう　ごま油　でん粉
				れいとうパイナップル		パイナップル	

9月

日	曜	黄	赤	こんだて名	主な材料とその働き 赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる
27	火	麦ごはん	牛乳	☆五菜三根みそしる	油あげ　みそ	たまねぎ　キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう　ねぎ　みつば	さといも
				からふとししゃもフライ（2ひ）	からふとししゃも		パン粉　小麦粉　米油
				きゅうりのしおこんぶあえ	こんぶ	きゅうり	
				たく上ソース			
28	水	ごはん	牛乳	あつあげどんのぐ	生あげ　ぶた肉　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン	でん粉
				シャキシャキポテトサラダ		とうもろこし　えだ豆　にんじん	じゃがいも　ドレッシング
				れいとうようなし		ようなし	
				サラダ用アーモンド			アーモンド
29	木	サンドイッチパンズパン	牛乳	白いんげんのポタージュ	ベーコン　牛乳 生クリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	白いんげん豆　ホワイトルウ バター
				ソフトかれいフライ	かれい		パン粉　小麦粉　米油
				キャベツのサワーづけ		キャベツ　きゅうり	さとう
				小ぶくろ たまごなしタルタルソース			タルタルソース
30	金	ごはん	牛乳	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ　こんにゃく　にんじん グリンピース	じゃがいも　さとう
				おこのみ焼きはんぺん	魚肉　いか	キャベツ	
				もやしのゆかりあえ		もやし　ゆかり粉	
				たく上中のうソース			

①　都合により献立を変更する場合があります。　②　すべての食材を表記しているものではありません。　③　主食となるめん類は前日に製造しています。

☆新献立

アイアンチキンポテト

鉄分が多く含まれるレバーを使いました。下味をしっかりつけて揚げ、とりのから揚げとじゃがいもと一緒にあまずっぱいたれであえました。不足しがちな鉄分がおぎなえる献立です。

☆新献立

五菜三根みそ汁

徳川家康の長生きのひけつは、５種類の葉野菜と３種類の根菜を入れた「五菜三根みそ汁」にあったと言われています。家康が決めた、毎日食べるという家訓を守ったことで、徳川時代が３００年の歴史が続いたのではないかといわれています。

❤愛知県の特産品を使った料理

とうがんのカレースープ

漢字で「冬」の「瓜」と書く「冬瓜」は、６月から９月に収穫する夏野菜ですが、冬まで保存できることから、その名がつけられました。愛知県の生産量は全国２位です。沖縄県から伝わる「琉球とうがん」と愛知県の伝統野菜である「早生とうがん」が作られています。

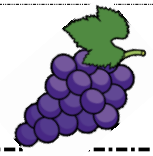
●全国で食べられている郷土料理

ごじる

ごじるは、日本各地で古くから食べられている料理です。水にひたしてやわらかくした大豆を、すりつぶしたものを「ご」といいます。その「ご」を入れたみそ汁を「ご汁」といいます。

今回は、具材に夏が旬の野菜である夏だいこんやなすを使っています。

春日井市産巨峰



９月５日（月）は、春日井市内の小学生が収穫体験をした「巨峰」が給食に出ます。春日井市の農家の方が、心をこめて大切に育てました。農家の方々に感謝をしていただきましょう。

給食だより いただきます！

生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わって、朝はなかなか起きられなかったり、昼間はだるさを感じたりす
いませんか？毎日、元気に学校へ行くために、生活リズムを早く取りもどしましょ

生活リズムをととのえるために

①起きたら朝日を浴びる

②朝・昼・夕の規則正しい食事をとる

③日中は明るい所で体を動かす

④夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

９月の給食費

【小学校の予定金額】245 円×19 日＝4, 655 円
【口座振替予定日】平成 28 年 10 月 31 日（月）口座への入金は振替予定日の前日までにお願いします。