



9月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 夏バテを回復する食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
4	月	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー フルーツ寒天 福神漬け	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご パイナップル 桃 福神漬け	じゃがいも カレールウ バター ぶどうゼリー
5	火	ごはん	牛乳	里芋と大根の煮物 さばの銀紙焼き 冷凍りんご	うずら卵 生揚げ 豚肉 さば みそ	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん りんご	さといも さとう さとう
6	水	ミルク ロールパン	牛乳	チキンビーンズ キャベツとウインナーの ソテー 春日井市産巨峰 (3個)	大豆 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ にんじん	さとう 米油
7	木	麦ごはん	は つ こ う 乳	豚井の具 からふとししゃもフライ (3尾) ポイルキャベツ 卓上ソース	豚肉 焼き豆腐 からふとししゃも	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ キャベツ	さとう 小麦粉 パン粉 米油
8	金	ごはん	牛乳	中華風卵スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冷凍みかん のり佃煮	卵 豚肉 鶏肉 のり佃煮	とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲン菜 たけのこ にんじん 枝豆 しょうが みかん	でん粉 カシューナッツ さとう でん粉
11	月	麦ごはん	牛乳	さわにわん ひじき入り親子そばろ 冷凍洋なし	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 ひじき	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん 枝豆 洋なし	ながいも でん粉 さとう
12	火	クロス ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ ★ビタミンたっぷり ほろほろチキン 冷凍アプリコット	ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉	たまねぎ にんじん パセリ トマト ぶなしめじ ピーマン 赤パプリカ にんにく アプリコット	じゃがいも バター ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 オリーブ油
13	水	ツナの 炊き込み ごはん	牛乳	ツナの炊き込みごはん 里芋コロッケ キャベツのごまあえ オレンジゼリー	まぐろ油漬け 油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん ぶなしめじ キャベツ オレンジゼリー	米 もち米 さとう さといも パン粉 米油 さとう 白ごま
14	木	ごはん	牛乳	中華海鮮うま煮 フーヨーハイのたれかけ 冷凍パイナップル	いか えび ちくわ 卵 かに	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲン菜 パイナップル	さとう でん粉 さとう でん粉
15	☆ 金	わかめ ごはん	牛乳	豆腐汁 宗田かつおのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ ミックスナッツ	豆腐 鶏肉 かつお	大根 にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり ゆかり粉	さといも さとう アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
19	火	レーズン ロールパン	牛乳	ビーフシチュー ごぼうサラダ	牛肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも ハヤシルウ バター アーモンド 白ごま さとう ごま油
20	♪ 水	ごはん	牛乳	●呉汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	豆腐 豆乳 大豆 みそ まぐろ油漬け のり	大根 なす ねぎ にんじん しょうが たくあん漬け	さとう
21	木	ごはん	牛乳	豆腐の中華飯 いかなゲット (3個) もやしのナムル	豆腐 豚肉 うずら卵 いか たら	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし	さとう でん粉 小麦粉 パーム油 米油 白ごま さとう ごま油
22	金	ごはん	牛乳	♥とうがんのカレースープ コロコロポテトサラダ 冷凍みかん 小袋卵なしマヨネーズ	鶏肉 ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ キャベツ たまねぎ にんじん みかん	カレールウ じゃがいも さとう 卵なしマヨネーズ
25	月	サンドイッチ パンズパン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグの 野菜ソースかけ 冷凍りんご	豆乳 鶏肉 チーズ 豚肉 牛肉 大豆	たまねぎ とうもろこし にんじん グリーンピース たまねぎ ブツキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん りんご	じゃがいも ホワイトルウ バター パン粉 米油 さとう
26	火	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ソフトかれいフライ アセロラゼリー 卓上ソース	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 かれい	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう パン粉 小麦粉 米油 アセロラゼリー

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
27	水	わかめ ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう
				切り干し大根とツナの サラダ	まぐろ油漬け	きゅうり とうもろこし にんじん 切り干し大根	白ごま さとう サラダ油
				ブルー		ブルー	
28	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				フレンチポテトとナッツの 揚げ物			じゃがいも カシューナッツ 米油
29	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ さとう
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	さとう サラダ油

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。

★応募献立

ビタミンたっぷり ほろほろチキン

鶏肉とひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆などいろいろな種類の豆や野菜を使った、パンにもごはんにも合う、食欲がでる料理です。

☆行事献立

「まごわやさしい給食」《18日は、敬老の日》

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

15日(金)の給食に、「豆」「ゴマ(種実)」「わかめ(海藻)」「野菜」「魚」「しいたけ(きのこ)」「いも」の食材を使っています。

♥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月頃に収穫する夏野菜です。冬まで保存できることから、この名前がつけられました。愛知県の生産量は全国1位です。

愛知県の伝統野菜である「早生とうがん」や沖縄県で昔から作られている「琉球とうがん」が県内でよく作られています。



●全国で食べられている郷土料理

呉汁

呉汁は、日本各地で古くから食べられている料理です。

水につけてやわらかくした大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。その「呉」を入れたみそ汁を「呉汁」といいます。

今回は、夏が旬の野菜「なす」が入っています。



春日井市産巨峰

9月6日(水)は、春日井市内の小学生が収穫をした「巨峰」が給食に登場します。春日井市の農家の方が心をこめて大切に育てられました。農家の方に感謝していただきましょう。



♪ えがおで給食の日
20日(水)

給食だより ランチBOX

生活リズムを整えよう



夏休みが終わり、新学期が始まりました。残暑もまだ厳しいようです。2学期は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、夏バテを回復して、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



生活リズムを整えるために チェック

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。



- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



9月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×19日=5,415円【口座振替予定日】平成29年10月31日(火)