



10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 丈夫な体をつくる食事をとろう

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	
2	月	麦ごはん	牛乳	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉
				おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし キャベツ にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
				オレンジ		オレンジ	
3	火	りんごパン	牛乳	☆秋味シチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 枝豆	さつまいも 栗 ホワイトルウ バター
				■シェフのハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ	
				ポイル野菜		キャベツ にんじん	ドレッシング
4	水	ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう 小松菜	長いも でん粉
				いわしの梅煮	いわし	しそ	さとう
				キャベツのたくあん和え 月見団子		キャベツ たくあん漬け	月見団子
5	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	♡みそおでん	うずら卵 ちくわ みそ	大根 こんにゃく	里いも さとう
				白ごまつくね(2個)	鶏肉 レバー	たまねぎ	パン粉 さとう ごま
				にんじんサラダ		にんじん パセリ	ドレッシング
6	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン スープ	豚肉	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ にんじん	ごま油
				さつまいもと 大豆のかりんとう	大豆		さつまいも でん粉 米油 さとう
				冷凍パイナップル		パイナップル	
10	火	麦ごはん	牛乳	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	白ごま ごま油
				ビビンバ	卵 牛肉	大豆もやし チンゲンサイ 切り干し大根 にんにく	さとう
				スイートポテト			スイートポテト
11	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ バター さとう
				根菜サラダ		ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	アーモンド ドレッシング さとう
				みかん		みかん	
12	木	ごはん	は つ こ う 乳	豚汁	豆腐 豚肉 みそ	大根 にんじん ねぎ	里いも
				さんまのかば焼風	さんま	たまねぎ とうもろこし	米油 さとう
				きゅうりの ごまじょうゆ和え		きゅうり	白ごま ごま油
13	金	ロールパン	牛乳	じゃがいものミルク煮	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも バター さとう
				かぼちゃサンドオムレツ	卵 鶏肉	かぼちゃ	
				大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム
16	月	ごはん	牛乳	☆だまこ汁	とり肉	ごぼう にんじん ねぎ しらたき えのきたけ	だまこもち
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け	しょうが	さとう
				きざみたくあん 手巻きのり	のり	たくあん漬け	
17	火	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも ひよこ豆 カレールウ バター
				□男鹿梨入り フルーツ寒天	寒天	桃 パイナップル 梨	
				福神漬け 干し小魚		福神漬け	
18	水	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう
				ひじきの煮物	まぐろ油漬け ひじき	にんじん とうもろこし 枝豆	さとう
				みかん		みかん	
19	木	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
				チキンのサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
				ブルーン		ブルーン	
20	金	栗おこわ	牛乳	栗おこわ	油揚げ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 もち米 栗 さとう
				□男鹿のハタハタフライ	ハタハタ		小麦粉 パン粉 米油
				鶏肉のたつた揚げ	鶏肉		でん粉 米油
23	月	麦ごはん	牛乳	ポイルキャベツ		キャベツ	
				アセロラゼリー		アセロラゼリー	
				卓上ソース			
23	月	麦ごはん	牛乳	米めんと野菜のスープ	ウインナー	たまねぎ もやし にんじん なら えのきたけ	米めん さとう
				鶏肉の カシューナッツ炒め	鶏肉	たけのこ 赤パプリカ 枝豆 しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				冷凍りんご ふりかけ	ふりかけ	りんご	
24	火	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
				フーヨーイのたれかけ	卵 かに	たまねぎ	米油 さとう でん粉
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油
				ココアパウダー		ココアパウダー	

日	曜	献立名	主な材料とその働き				
			団 体をつくる	団 体の調子を整える	団 体を動かすエネルギーになる		
25	水	サンドイッチ バズン	牛乳	白いんげんのポターージュ	とり肉 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウバター
				魚フライ	あじ		小麦粉 パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				小袋卵なしタルタルソース			卵なしタルタルソース
26	木	ごはん	牛乳	つみれ汁	つみれ 豆腐	大根 にんじん ねぎ しいたけ	でん粉
				牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	にんじん さやいんげん しょうが	じゃがいも さとう
				のり佃煮	のり佃煮		
				ミニゼリー			ミニゼリー
27	金	麦ごはん	牛乳	●芋煮	牛肉	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ	さといも さとう
				さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				キャベツの塩昆布和え	昆布	キャベツ	
30	月	わかめごはん	牛乳	生揚げの中華煮	生揚げ うずら卵 豚肉 ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	さとう でん粉
				切り干し大根とツナのサラダ	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし にんじん 切り干し大根	さとう サラダ油
				みかん		みかん	
31	火	ごはん	牛乳	豚丼の具	豚肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				ちくわのカレー揚げ(3個)	ちくわ		小麦粉 でん粉 米油
				チンゲンサイのなめたけ和え		もやし チンゲンサイ えのきたけ	

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

だまこ汁

秋田県では新米を祝う料理として食べられています。ごはんを小さく丸めただんごと、野菜やきのこ、糸こんにゃくなどを入れて、鶏ガラと煮干しを使ったで煮こんだ、具だくさんの汁です。

☆新献立

秋味シチュー

旬の味覚をいっぱい つめこんだホワイトシチューです。秋が旬の食べ物をいくつ見つけられるでしょうか。

♪えがおで
給食の日
16日(月)

□秋田県の特産品を使った料理

男鹿のハタハタフライ

春日井市と秋田県男鹿市は、交流都市です。「ハタハタ」は、秋田県の魚で、うろこがなく小骨が少ないので、食べやすいです。給食には、フライが登場します。

男鹿梨入りフルーツ寒天

男鹿市は、有名な「梨」の産地です。男鹿市は昼と夜の温度差が大きいので、甘くておいしい梨が育ちます。17日は、甘みが強く果汁たっぷりの「男鹿梨」が入ったフルーツ寒天です。



●山形県の郷土料理

芋煮

秋になると、山形県では農作物がたくさんとれます。秋の収穫に感謝し、家族や近所の人々が河原に集まり、大きななべで「芋煮」を作って食べる「芋煮会」が行われます。

♥愛知県の郷土料理

みそおでん

寒くなると、おでんがおいしい季節になります。愛知県では、豆みそを使ったみそおでんがよく食べられます。



チンゲンサイ

愛知県ではたくさん栽培されており、出荷量では、全国で第3位です。もともと旬は秋ですが、ハウス栽培により、愛知県の安城市では1年中生産しています。



■ホテルの味を給食に
3日(火)

給食だよ! ランチBOX

好き嫌いせず

バランスよく食べよう!

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体(筋肉など)をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質(ミネラル)	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

10月の給食費

口座への入金は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×21日=5,985円【口座振替予定日】平成29年11月30日(木)