



4 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

こんげつ 今月のこんだて目標
もくひょう 給食にしたしもう
きゅうしょく 給食にしたしもう

日	曜	こんだて名		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	
11	水	せきはん	牛乳	さわにわん	ぶた肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう こまつな	ながいも でん粉
				チキンナゲット (2こ)	とり肉		パン粉 米油
				もやしとひじきのあえもの	ひじき	もやし にんじん	さとう
				たく上ごま塩			くろごま
12	木	発芽げん米 ごはん	牛乳	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	
				じゃがいものそばろに	生あげ とり肉	たけのこ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう
				からふとししゃもフライ (2び)	からふとししゃも		小麦粉 パン粉 米油
				たく上ソース			
13	金	ソフトめん	牛乳	のりつくだに	のりつくだに		
				ミートソース	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だっし粉乳	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
				フルーツかんでん	寒天	みかん パイナップル もも	
16	月	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ	たまご とり肉 かまぼこ こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう
				さばぎんがみ焼き	さば みそ		さとう
				きゅうりの ごまじょうゆあえ	花かつお	きゅうり	白ごま ごま油
17	火	ツイスト ロールパン	牛乳	たまねぎスープ	とり肉	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし エリンギ パセリ	米油
				やきそば	ぶた肉 いか 青のり	キャベツ にんじん しょうが	油そば
				オレンジ		オレンジ	
1ねんせいほじまり							
18	水	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ
				白身魚フリッター (2こ)	ホキ オキアミ		小麦粉 大豆油 米油
				ミニサラダ (2~6年生)		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング
19	木	ごはん	牛乳	マーボどうふ	とうふ ぶた肉 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 ナッツのあげもの			じゃがいも カシューナッツ 米油
				ブルーン (2~6年生)		ブルーン	
20	金	わかめ ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうまに	牛肉 焼きどうふ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				あつ焼きたまごの おろしだれかけ	たまご	だいこん	さとう でん粉
				パイナップル		パイナップル	
23	月	クロス ロールパン	牛乳	大豆のインドに	大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	
				ごぼうサラダ	まぐろ油づけ	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
24	火	麦ごはん	牛乳	スタミナじる	とうふ ぶた肉 油あげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも
				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	
				手まきのり	のり		
25	水	ふきごはん	牛乳	ふきごはん	とり肉 油あげ こんぶ	こんにやく ふき ごぼう たけのこ にんじん	米 もち米 さとう
				コロケ	ぶた肉 牛肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				たく上ソース			
26	木	ごはん	牛乳	もものタルト			もものタルト
				ちくぜんに	とり肉 さつまあげ	にんじんこんにやくごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				とうふハンバーグの たれかけ	魚肉すり身 とうふ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー	さとう でん粉
				オレンジ		オレンジ	
27	金	発芽げん米 ごはん	は こ う 乳	はっぽうさい	うずらたまご いか ぶた肉 くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	さとう でん粉
				あげしゅうまい (2こ)	えび たら	たまねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 米油
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油

- 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。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。



ほんねんど ちょうりじょう 本年度も調理場ではおいしい給食を作ります。
きゅうしょく 給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

あいちけん とくさんひん つか りょうり
愛知県の特産品を使った料理



25日(水) ふきごはん

ふきは、春野菜のひとつです。愛知県で栽培されているふきのほとんどが「愛知早生ふき」という種類のふきで、愛知県の伝統野菜です。愛知県産のふきはやわらかく、食べやすいのが特徴です。給食では、ふきをとり肉やにんじん、たけのこなどと一緒にごはんにたきこみました。

ふくおかけん きょうどりのり
福岡県の郷土料理



26日(木) ちくぜんに

福岡県や佐賀県などの九州北部地方で、お祭りやお祝いの席に欠かせない、代表的な郷土料理です。ちくぜんという名前は、福岡県の昔の名前である「筑前」からつきました。とり肉やにんじん、ごぼう、たけのこなどを油でいため、だしじる、さとう、しょうゆ、みりんでいた料理です。

こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介

18日(水) えがおのカレーシチュー



たまご・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目は、とくに食物アレルギーを起こしやすい食品とされ、『特定原材料』といわれています。えがおのカレーシチューは、この特定原材料を使わずに作っています。みなさんがえがおで食べることを願って、「えがおのカレーシチュー」という名前をつけました。

しん こんだて
新こんだて

12日(木) じゃがいものそばろに

初めて給食に登場するこんだてです。いためたとりひき肉の中に、じゃがいもを入れ、しょうゆとさとうであまからくしました。生あげが入ってボリュームもあり、枝豆の色がきれいです。いつもの肉じゃがとはちょっとちがった。じゃがいものにものです。



ふき

ふきは、数少ない日本原産の野菜で、北海道から沖縄県まで全国で栽培されています。愛知県では、知多半島を中心に明治時代の中頃から栽培されており、その生産量は日本一を誇っています。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食のなかで、人気のこんだてや、栄養士がおすすめするこんだてのレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

マーボどうふ

- ◆ 材料 (4人分)
- 木綿豆腐 一丁 (350g)
 - にんじん 中1本 (80g)
 - たけのこ(水煮) 半分 (80g)
 - 長ねぎ 大1/2本 (60g)
 - 豚ひき肉 60g
 - おろししょうが 小さじ1/2
 - おろしにんにく 小さじ1/4
 - 豆板醤 小さじ1/4
 - 赤みそ 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - 本みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - 中華だしの素 小さじ1
 - 水 150cc
 - 片栗粉 小さじ1
 - 炒め油 適宜



◆ 作り方

- 木綿豆腐をさいの目に切る
- にんじん、たけのこを3cmの細切りに、長ねぎを小口切りにする
- 切ったたけのこを下ゆでする
- ★の調味料を混ぜ合わせる
- 豚ひき肉をいため、おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤を入れ、さらに炒める (必要な場合は炒め油を使う)
- 木綿豆腐、にんじん、下ゆでしたたけのこを入れる
- ④、砂糖、中華だしの素、水を入れて煮る
- 長ねぎを入れてさっと煮る
- 水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける



給食のマーボどうふは野菜がたくさん入っています。赤みそを使った、うま味たっぷりのマーボどうふです。



4月の給食費

【小学校の予定金額】245円×13日=3,185円(2~6年生) 245円×8日=1,960円(1年生)
【口座振替予定日】平成30年5月31日(木) 口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。