



4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 給食に親しもう

日	曜	献立名	主な材料とその働き				
			園	園	園		
9	月	せきはん	牛乳	献立名	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
				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	ながいも でん粉
				さわらの照り焼き	さわら	しょうが	米油 さとう でん粉
				もやしとひじきの和えもの	ひじき	もやし にんじん	さとう
10	火	麦ごはん	牛乳	卓上ごま塩			黒ごま
				アセロラゼリー		アセロラゼリー	
				三州煮	いか 生揚げ 豚肉	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう
				揚げ鶏のねぎソースかけ	鶏肉	ねぎ	でん粉 小麦粉 米油 さとう
11	水	ごはん	牛乳	キャベツのゆかり和え		キャベツ ゆかり粉	
				わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	
				ピビンバ	卵 牛肉	とうもろこし	さとう
				ミックスナッツ		大豆もやし 小松菜 切り干し大根	アーモンド カシューナッツ
12	木	ソフトめん	牛乳	マカダミアナッツ			マカダミアナッツ
				ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
				フルーツかんでん	脱脂粉乳	グリーンピース	トマトルウ さとう
				じゃがいものそぼろ煮	生揚げ 鶏肉	みかん パイナップル 桃	
13	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	からふとししゃもフライ (3尾)	からふとししゃも		小麦粉 パン粉 米油
				甘夏		甘夏	
				卓上ソース			
				のり佃煮	のり佃煮		
16	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう
				ひじきのうま煮	さつま揚げ ひじき	こんにやく にんじん 枝豆	さとう
				干し小魚	干し小魚		
				たまねぎスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん もやし	米油
17	火	ツイスト ロールパン	牛乳	やきそば	豚肉 いか 青のり	とうもろこし エリンギ パセリ	油そば
				オレンジ		キャベツ にんじん しょうが	
				えがいのカレーシチュー	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも カレールウ
				白身魚フリッター (2個)	ホキ オキアミ	にんにく	小麦粉 大豆油 米油
18	水	麦ごはん	牛乳	ミニサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング
				牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん	さとう
				厚焼き卵のおろしだれかけ	卵	エリンギ	さとう でん粉
				パイナップル		大根	
19	木	わかめ ごはん	牛乳	パイナップル		パイナップル	
				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	さとう でん粉
				フレンチポテトと ナッツの揚げ物		にんにく	じゃがいも カシューナッツ
				ブルー		ブルー	米油
20	金	ごはん	牛乳	大豆のインド煮	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
				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
				ブルー		ブルー	米油
				大豆のインド煮	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
23	月	クロス ロールパン	牛乳	ごぼうサラダ	まぐろ油漬	ごぼう きゅうり	アーモンド 白ごま さとう
				ふきごはん	鶏肉 油揚げ 昆布	こんにやく ふき ごぼう たけのこ	米 もち米 さとう
				コロケ	豚肉 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	
24	火	ふきごはん	牛乳	卓上ソース			
				桃のタルト			桃のタルト
				スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬	しょうが	さとう
25	水	麦ごはん	牛乳	きざみたくあん		たくあん漬	
				手巻きのり	のり		
				筑前煮	鶏肉 さつま揚げ	にんじんこんにやく ごぼう	じゃがいも さとう
				豆腐ハンバーグのたれかけ	魚肉すり身 豆腐	たけのこ さやいんげん しいたけ	米油 さとう でん粉
26	木	ごはん	牛乳	オレンジ		オレンジ	
				八宝菜	うずら卵 いか 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう でん粉
				揚げしゅうまい (3個)	くきわかめ	たけのこ チンゲンサイ	
				もやしのナムル	えび たら	たまねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 米油
27	金	発芽玄米 ごはん	はっこう乳	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)。



本年度も調理場ではおいしい給食を作ります。
給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

愛知県の特産品を使った料理



24日(火) ふきごはん

ふきは、春野菜のひとつで、ふきごはんは、春を感じさせる料理です。愛知県では、種株を冷蔵保存して8月に植えることで、10月から5月まで長期間、出荷されています。愛知県産のふきは軟らかく食べやすいのが特徴です。伝統野菜のふき、日本古来の風味が運ぶ春の息吹を感じて味わってください。

福岡県の郷土料理



26日(木) 筑前煮

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かかせない代表的な郷土料理です。筑前という名前は、福岡県の旧名「筑前」からつきました。

鶏肉やにんじん、ごぼう、たけのこなどを油で炒め、だし汁、さとう、しょうゆ、みりんで煮た料理です。

今月の献立紹介

18日(水) えがおのカレーシチュー



卵・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。

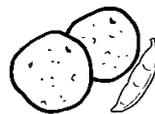
えがおのカレーシチューは、この特定原材料を使わずに作っています。みなさんがえがおで食べることを願って、「えがおのカレーシチュー」という名前をつけました。

新献立

13日(金) じゃがいものそぼろ煮

初めて給食に登場する献立です。炒めた鶏ひき肉の中に、じゃがいもを入れ、しょうゆとさとうで甘辛く煮ました。生揚げが入ってボリュームもあり、枝豆が色鮮やかです。

いつもの肉じゃがとはちょっと違ったじゃがいもの煮物です。



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、知多半島の東海市や知多市、南知多町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、人気の献立や、栄養士がおすすめする献立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。

マーボ豆腐

- | | | |
|------------|----------|------------|
| ◆ 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 |
| | 豆腐 醬 | 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

- ① 木綿豆腐をさいの目に切る
- ② たけのこ、にんじんを3cmの細切りに、長ねぎを小口切りにする
- ③ 切ったたけのこを下ゆでする
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせる
- ⑤ 豚ひき肉をいため、おろししょうが、おろしにんにく、豆腐 醬を入れ、さらに炒める
(必要な場合は炒め油を使う)
- ⑥ 木綿豆腐、にんじん、下ゆでしたたけのこを入れる
- ⑦ ④、砂糖、中華だしの素、水を入れて煮る
- ⑧ 長ねぎを入れてさっと煮る
- ⑨ 水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける



給食のマーボ豆腐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豆腐です。

4月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。

【中学校の予定金額】285円×15日=4,275円【口座振替予定日】平成30年5月31日(木)