



# 9月 中学校給食献立表

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			
		黄	赤	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	
4	火	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	じゃがいも さとう
				焼きはんぺん	魚肉すり身	にんじん とうもろこし 枝豆	米油
				冷凍りんご		りんご	
卓上中濃ソース							
5	水	サンドイッチ パンズパン	牛乳	じゃがいもスープ	牛乳 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
				ハンバーグ	豚肉 鶏肉	たまねぎ れんこん	
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				小袋ケチャップ			
6	木	麦ごはん	牛乳	えがのおカレースチュー	豚肉 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
				ごぼうサラダ	まぐろ油漬	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
				福神漬		福神漬	
				干し小魚	干し小魚		
7	金	麦ごはん	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 ごま油 でん粉
				春巻き		キャベツ たまねぎ にんじん	小麦粉 米油
				巨峰(3個)		<b>春日井市産巨峰</b>	
10	月	ごはん	牛乳	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
				鶏むね肉のみぞれ煮	鶏肉	大根 葉ねぎ しょうが	さとう でん粉
				アセロラゼリー			アセロラゼリー
11	火	わかめ ごはん	牛乳	中華海鮮うま煮	うずら卵 えび いか ちくわ くきわかめ	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ	さとう でん粉
				揚げぎょうざ(3個)	豚肉	キャベツ	小麦粉 米油
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油
12	水	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
				フルーツミックス		みかん 桃 バイナップル	
				アーモンド入り小魚	干し小魚		アーモンド
13	木	麦ごはん	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	じゃがいも でん粉
				ひじき入り親子そぼろ	卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆	さとう
				冷凍みかん		みかん	
14	金	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
				まぐろの レモンじょうゆ和え	まぐろ	レモン	でん粉 カシューナッツ 米油 さとう
				きゅうり漬		きゅうり漬	
				けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 こんにゃく にんじん ねぎ	ごま油
18	火	ごはん	はっこう 乳	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬	
				手巻きのり	のり		
19	水	ごはん	牛乳	とうがんのカレースープ	鶏肉	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	カレールウ
				大豆とナッツの揚げ物	大豆	枝豆	でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう
				月見だんご			月見だんご
20	木	クロス ロールパン	牛乳	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト	マカロニ さとう
				シャキシャキポテトサラダ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも
				小袋卵なしマヨネーズ			卵なしマヨネーズ
21	金	ごはん	牛乳	さといもとれんこんの煮物	うずら卵 生揚げ 豚肉	れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう
				さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				冷凍洋なし		洋なし	
25	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	えがのおハヤシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ さとう
				ツナサラダ	まぐろ油漬	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	さとう オリーブ油
				冷凍バイナップル		バイナップル	
26	水	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	
				ピビンバ	卵 牛肉	大豆もやし 小松菜 切り干し大根 にんにく	さとう
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
27	木	ごはん	牛乳	豚肉とたまねぎのうま煮	生揚げ 豚肉	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
				冷凍みかん		みかん	

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	
28	金	ツイスト ロールパン	牛乳	チキンビーンズ	大豆 鶏肉	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	さとう
				いかナゲット(3個)	いか すけそうだら		小麦粉 パーム油 米油
				キャベツのザワー漬け		キャベツ	さとう
				フローズンヨーグルト	ヨーグルト		

- 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)。

愛知県の特産品を使った料理



19日(水) とうがんのカレースープ

とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。6月から9月ごろに収穫する夏野菜ですが、冬まで長期保存ができることから、この名前が付けられました。

愛知県は、とうがんの生産量が全国で第1位です。給食では食欲をそそるカレースープにしました。地元でとれた旬の野菜を味わいましょう。



神奈川県のご郷土料理



18日(火) けんちん汁

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺で出されていた料理です。

けんちん汁は、肉・魚介類など生きていた動物を使わずに、植物性の食べ物のみを用いた「精進料理」です。そのため、けんちん汁には肉は使われないのが基本ですが、給食では、不足する栄養や食べやすさを考慮し、使用しています。

けんちんじゆ

今月の献立紹介

19日(水)

月見だんご



今年の十五夜は9月24日で、一年中で月がもっともきれいな日です。月見とは、月に見立てただんごや、ススキをそなえて、美しい月をながめて楽しむ行事です。

月見だんごは地域によってちがいががあります。丸い形のは関東風、少し細長い形のだんごにあんを巻いたものは関西風です。

私たちの住む愛知県の月見だんごはしずくの形をしています。



名古屋風

応募献立

10日(月)

鶏むね肉の

みぞれ煮



応募者のコメント

ヘルシーな鶏むね肉を使って、しっとりやわらかに仕上げました。



巨峰

9月7日(金)は、春日井市内の小学生が収穫した「巨峰」が給食に出ます。春日井市桃山町の農園で、農家の方が心を込めて大切に育てた巨峰です。農家の方はもちろん、収穫してくれたみなさんにも感謝していただきましょう。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、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。



とうがんのカレースープ

◆ 材料 (4人分)



- とうがん 1/8個 (160g)
- たまねぎ 中 1/2 個 (100g)
- とり肉 80g
- にんじん 小 1/2 本 (50g)
- とうもろこし 40g
- エリンギ 中 1 本 (40g)
- カレールウ 小 1/2 箱 (40g)
- しょうゆ 小さじ 2 (10g)
- 本みりん 小さじ 1 1/2 (8g)
- コンソメ 4g
- 塩 少々
- カレー粉 適宜
- 水 320ml

◆ 作り方

- ① とうがんは一口大、たまねぎは薄切り、にんじん・エリンギは短冊切りにする。とり肉は1cm角に切る。
- ② とり肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを入れる。
- ④ 水・コンソメを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、とうがん・エリンギ・とうもろこしの順に入れて、調味料・カレー粉で味を調える。
- ⑥ カレールウを入れて混ぜ、仕上げる。

材料は目安です。各家庭で調整をしてください。



9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×17 日=4,845 円【口座振替予定日】平成 30 年 10 月 31 日(水)