



# 9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 なつ かいふく しよくじ  
夏バテを回復する食事をとろう

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	
4	火	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
				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
				ふくじんづけ		ふくじんづけ	
5	水	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	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 ごま油 でん粉
				はるまき		キャベツ たまねぎ にんじん	小麦粉 米油
				きよぼう(3こ)		<b>春日井市産きよぼう</b>	
6	木	ごはん	牛乳	こうや豆腐のたまごとじ	たまご とり肉 こうや豆腐	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 えだ豆	米油
				れいとうりんご		りんご	
				たく上ちゅうのうソース			
7	金	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	ぶた肉 とり肉	たまねぎ れんこん	
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				小ぶくろケチャップ			
10	月	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
				とりむね肉のみぞれに 豆乳デザート	とり肉 豆乳デザート	だいこん はねぎ しょうが	さとう でん粉
				ちゅうかかいせんうまに あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	えび うずらたまご いか ちくわ きわかめ ぶた肉	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ	さとう でん粉 小麦粉 米油 白ごま さとう ごま油
12	水	ごはん	牛乳	肉じゃが	ぶた肉	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 レモンじょうゆあえ	まぐろ	レモン	でん粉 カシューナッツ 米油 さとう
				きゅうりづけ		きゅうりづけ	
13	木	麦ごはん	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	じゃがいも でん粉
				ひじき入りおやこそぼろ れいとうみかん	たまご とり肉 ひじき	たまねぎ にんじん えだ豆 みかん	さとう
				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
14	金	ソフトめん	牛乳	フルーツミックス		みかん もも パイナップル	アーモンド
				アーモンド入り小魚	ほし小魚		
				けんちんじる	とうふ とり肉 油あげ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	ごま油
18	火	ごはん	はっこう う乳	まぐろのあまからに ぎざみたくあん 手まきり	まぐろ油づけ のり	しょうが たくあんづけ	さとう
				さといもと れんこんのもの	生あげ うずらたまご ぶた肉	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
				さばぎんがみ焼き れいとう洋なし	さば みそ	洋なし	さとう
20	木	クロス ロールパン	牛乳	ミネストローネ	とり肉	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
				小ぶくろ たまごなしマヨネーズ			たまごなしマヨネーズ
21	金	ごはん	牛乳	とうがんのカレースープ	とり肉	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
				大豆とナッツのあげもの 月見だんご	大豆	えだ豆	でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう 月見だんご
				えがおのハヤシシチュー	ぶた肉	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
25	火	発芽げん米 ごはん	牛乳	ツナサラダ	まぐろ油づけ	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
				れいとうパイナップル		パイナップル	
				わかめスープ	とうふ とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	
26	水	麦ごはん	牛乳	ピピンパ	たまご 牛肉	大豆もやし こまつな 切りほしだいこん 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
				ぶた肉とたまねぎのうまに	生あげ ぶた肉	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
27	木	ごはん	牛乳	おひたし	かまぼこ しらすぼし	もやし にんじん ほうれんそう みかん	白ごま さとう サラダ油
				れいとうみかん			

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		圓	兩	兩 体をつくる	圓 体の調子を整える	圓 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	チキンピーズ	大豆 とり肉	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(2こ)	いか すけそうだら		小麦粉 パーム油 米油
				キャベツのサワーづけ		キャベツ	さとう
				ぶどうゼリー			ぶどうゼリー

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)。

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



21日(金) 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、冬まで長く保存ができるため、この名前がつけられました。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。



かながわけん きょうどりょうり  
神奈川県のご郷土料理



18日(火) けんちんじる

「けんちんじる」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、「建長寺のしる」と言われていました。やがて、「建長のしる」、「けんちんじる」と名前が変化して広まりました。

こんげつ しょうかい  
今月のこんだて紹介

21日(金) つきみ 月見だんご



9月24日は十五夜で、一年中で月がもっともきれいな日です。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あります。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。



おうほ 応募こんだて



10日(月) とりむね肉のみぞれに

応募者のコメント

ヘルシーなとりむね肉を使って、しっとりやわらかに仕上げました。



9月5日(水)は、春日井市内の小学生が収穫した「きょほう」が給食に出ます。心を込めて大切に育ててくれた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。

