



3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

このげつ 今月のこんだて目標 もくひょう す きら たの た 好き嫌いなく楽しくおいしく食べよう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	園	園	園	
1	金	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー キャベツとなばなのサラダ 三色ゼリー	ぶた肉 豆乳 とり肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ なばな とうもろこし	じゃがいも カレールウ さとう オリーブ油 三色ゼリー
4	月	ごはん	牛乳	スタミナじる まぐろのあまからに きざみたくあん 手まきのり	とうふ ぶた肉 油あげ みそ まぐろ油づけ のり	たまねぎ にんにく ねぎ にんにく しょうが たくあんづけ	じゃがいも さとう
5	火	たきこみ ごはん	牛乳	たきこみごはん とり肉のたつたあげ きゅうりのごまあえ やさいゼリー	ぶた肉 ちくわ 油あげ こんぶ とり肉 花かつお	ごぼう こんにゃく にんにく ぶなしめじ きゅうり やさいゼリー	米 もち米 さとう でん粉 米油 白ごま ごま油
6	水	クロワッサン	牛乳	大豆とチキンのトマトに じゃがいもと ベーコンのいためもの パイナップル	大豆 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし マッシュルーム セロリ にんにく たまねぎ さやいんげん パイナップル	さとう じゃがいも バター
7	木	ごはん	牛乳	かんとうに さばのみそに オレンジ	うずらたまご ちくわ こんぶ さば みそ	だいこん にんにく こんにゃく オレンジ	さといも さとう さとう
8	金	ソフトめん	牛乳	ちゅうかあんかけ あいちけんさん やさい入りコロケ ポイルブロッコリー ミックスナッツ たく上たまごなし マヨネーズ	ぶた肉 えび	たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ しいたけ しょうが れんこん ほうれんそう にんにく たまねぎ ブロッコリー	さとう でん粉 米油 じゃがいも パン粉 米油 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ たまごなしマヨネーズ
11	月	わかめ ごはん	はちま 牛乳	さわにわん 大豆ナゲット(2こ) こまつなのなめたけあえ	ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんにく たけのこ ごぼう みつば こまつな えのきたけ	ながいも でん粉 しょくぶつ油 米油
12	火	ミルク ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ ハンバーグの トマトソースかけ ハネジューメロン 大豆チョコクリーム	豆乳 生クリーム とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト ハネジューメロン	じゃがいも バター パン粉 さとう 大豆チョコクリーム
13	水	麦ごはん	牛乳	マーボどうふ 切りぼしだいこんと チキンのサラダ ほし小魚	とうふ ぶた肉 みそ とり肉 ほし小魚	にんにく たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんにく とうもろこし 切りぼしだいこん	さとう でん粉 白ごま さとう
14	木	ごはん	牛乳	ぶた肉とたまねぎのうまに おひたし オレンジ	ぶた肉 焼きどうふ かまぼこ しらすぼし オレンジ	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく エリンギ もやし にんにく ほうれんそう オレンジ	さとう 白ごま さとう サラダ油
15	金	麦ごはん	牛乳	はるさめスープ ちくわのカレーあげ(2こ) キャベツのアーモンドあえ いかなごのくぎに	ぶた肉 うずらたまご えび ちくわ いかなごのくぎに	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく エリンギ もやし にんにく ほうれんそう オレンジ	はるさめ 小麦粉 でん粉 米油 アーモンド さとう
18	月	麦ごはん	牛乳	たまごとじ ひじきのうまに しらぬい	たまご かまぼこ とり肉 さつまあげ ぶた肉 ひじき しらぬい	たまねぎ にんにく さやいんげん しいたけ こんにゃく にんにく えだ豆 しらぬい	じゃがいも さとう さとう
19	火	せきはん	牛乳	ぶたじる えびフライ ポイルキャベツ おいわいデザート たく上ごま塩 たく上ソース	とうふ ぶた肉 みそ えび	だいこん ねぎ にんにく キャベツ	さといも パン粉 でん粉 小麦粉 米油 米粉のいちごケーキ くるごま
20	水	卒業式					

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



19日(火) えびフライ

えびフライは、名古屋城の金のシャチホコに形がにていることから、名古屋の名物になっています。

えびは、目玉が飛び出ている「めでたし」、また、ゆでると赤くなり、いきおいよくはね上がる力強さが、えんぎがよいとされ、昔からお祝いの時によく食べられています。

ひょうごけん きょうどりょうり
兵庫県の郷土料理



15日(金) いかなごのくぎ

兵庫県では、いかなごは春をつける魚として親しまれています。3月ごろに、瀬戸内海でとれるいかなごを、しょうゆやさとうであまからく煮て、つくだ煮にします。しょうゆがしみて、茶色になったいかなごが、さびて曲がった「くぎ」に見えることから、「いかなごのくぎ煮」とよばれます。

こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介

8日(金)
あいちけんさんやさいい
愛知県産野菜入り

コロッケ

愛知県産のれんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎの入ったコロッケです。どれも愛知県でたくさん作られている野菜です。



愛知県の味を楽しみましょう。

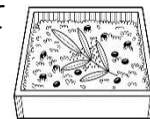
こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介

19日(火)
そつぎょう
卒業おいわいこんだて

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

どんな給食が思い出に残っているでしょうか。

「せきはん」の赤い色は、災いをさける力があり、えんぎが良いとされ、めでたい日やお祝いごとで食べられます。「えびフライ」や「お祝いデザート」とともにクラスの仲間と楽しく会食しましょう。



みつば

みつばは、さわやかな香りがする日本原産の野菜です。各地の山野に自然に生えていて、若くてやわらかい葉や茎を伸ばす3月ごろから初夏にかけてが旬の時期です。今は、水耕栽培で育てられ、1年中手に入ります。特に愛知県海部地区はみつばなど様々な野菜の水耕栽培が有名です。

*5日(火)に6年生のバイキング給食を実施します。配布済みの「卒業お祝いバイキング給食」をご覧ください。

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いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

さわにわん



材料 (4人分)	豚肉	80g
	ながいも	約3cm(60g)
	かまぼこ	約3cm(40g)
	にんじん	小1/2本(40g)
	たけのこ(水煮)	40g
	ごぼう	1/4本(40g)
	みつば	6~7本(12g)
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ2/3
	だし汁	400ml



- 作り方
- 豚肉は細切り、ながいもとかまぼこは短冊切り、にんじんとたけのこは細切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。みつばは3cmに切る。
 - だし汁に豚肉を入れてよくほぐし、あくをとる。
 - ごぼう、にんじん、たけのこ、ながいもの順に入れて煮る。
 - ③がやわらかくなったら、かまぼこ、しょうゆ、塩を入れて味をととのえる。
 - 水溶き片栗粉を入れる。
 - 仕上げにみつば、こしょうを入れる。



さわにわんは、具を細切りにした野菜たっぷりの汁物で、仕上げにこしょうが入ります。給食の定番メニューですが、入る具材は季節によって異なります。今月はみつばを入れました。ご家庭でも、家にある季節の野菜などをお好みで入れてください。

3月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします(4月30日が休日となりましたので振替予定日を変更します)。
【小学校の予定金額】245円×13日=3,185円【口座振替予定日】2019年5月7日(火)

