



3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 **好き嫌いをなく楽しくおいしく食べよう**

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		圓	円	円 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	
1	金	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーチュー	豚肉 豆乳	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム	じゃがいも カレールー
				キャベツと菜花のサラダ 福神漬け 三色ゼリー	鶏肉	キャベツ 菜花 とうもろこし 福神漬け	さとう オリーブ油
4	月	せきはん	牛乳	豚汁	豆腐 豚肉 みそ	大根 ねぎ にんじん	三色ゼリー
				えびフライ(2尾)	えび		さといも
				ポイルキャベツ		キャベツ	パン粉 でん粉 小麦粉 米油
				お祝いデザート			米粉のいちごケーキ
				卓上ごま塩 卓上ソース			黒ごま
5	火	卒業式					
6	水	ソフトめん	牛乳	中華あんかけ	豚肉 えび	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉 米油
				愛知県産野菜入りコロック		れんこん ほうれん草 にんじん たまねぎ	じゃがいも パン粉 米油
				ポイルブロッコリー		ブロッコリー	アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
				ミックスマッツ			卵なしマヨネーズ
7	木	ごはん	牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	さといも さとう
				さわらの照り焼き	さわら	しょうが	米油 さとう でん粉
				オレンジ		オレンジ	
8	金	クロワッサン	牛乳	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム セロリ にんにく	さとう
				じゃがいもと ベーコンの炒め物	ベーコン	たまねぎ さやいんげん	じゃがいも パター
				パイナップル		パイナップル	
11	月	わかめ ごはん	は ち ま ち 牛 乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう みつば	ながいも でん粉
				大豆ナゲット(3個)	大豆		植物油 米油
				小松菜のなめたけ和え		小松菜 えのきたけ	
12	火	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 でん粉
				切り干し大根と チキンのサラダ	鶏肉	きゅうり にんじん とうもろこし 切り干し大根	白ごま さとう
				干し小魚	干し小魚		
13	水	ミルク ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ	豆乳 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 パター
				オムレツの トマトソースかけ	卵	たまねぎ トマト	さとう
				ハネジューメロン		ハネジューメロン	
				大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム
14	木	ごはん	牛乳	豚肉とたまねぎのうま煮	豚肉 焼き豆腐	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
				オレンジ		オレンジ	
15	金	麦ごはん	牛乳	春雨スープ	豚肉 うずら卵 えび	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ	はるさめ
				ちくわのカレー揚げ(3個)	ちくわ		小麦粉 でん粉 米油
				キャベツのアーモンド和え		キャベツ	アーモンド さとう
				いかなごのくぎ煮	いかなごのくぎ煮		
18	月	麦ごはん	牛乳	卵とじ	卵 かまぼこ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				ひじきのうま煮	さつま揚げ 豚肉 ひじき	こんにゃく にんじん 枝豆	さとう
				しらぬい		しらぬい	
19	火	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
				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	
				手巻きのみ	のり		
				たきこみごはん	豚肉 ちくわ 油揚げ 昆布	ごぼう こんにゃく にんじん ぶなしめじ	米 もち米 さとう
20	水	たきこみ ごはん	牛乳	鮭だんご汁	鮭だんご 豆腐	大根 にんじん ねぎ しいたけ	でん粉
				鶏肉のたつた揚げ	鶏肉	しょうが	でん粉 小麦粉 米油
				きゅうりのごま和え	花かつお	きゅうり	白ごま ごま油
				アセロラミニゼリー			アセロラゼリー

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)。

愛知県の特産品を使った料理



4日(月) 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似ていることから、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」、ゆでると赤くなることや、勢いよくはね上がる力強さから、縁起が良いとされ、昔からお祝いの時によく食べられています。

兵庫県の郷土料理

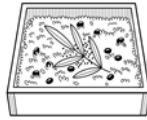


15日(金) いかなごのくぎ煮

兵庫県では、いかなごは春をつげ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甘辛く煮て、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。

今月の献立紹介

4日(月) 卒業お祝い献立



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校入学から食べてきた給食も、4日で最後となります。

「赤飯」の赤い色は、災いを避ける力があり、縁起が良いとされ、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。

今月の献立紹介

6日(水) 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。どれも愛知県で盛んに作られている野菜です。

愛知の味を楽しみましょう。



みつば

みつばは、さわやかな香りがする日本原産のセリ科の多年草です。各地の山野にたくさん自生していて、若くて柔らかい葉茎を伸ばす3月ごろから初夏にかけてが、旬の時季です。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。

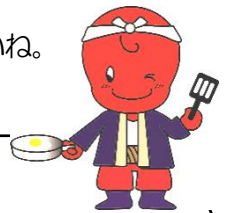


おうちでつくってみよう!

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。



さわにわん

材料 (4人分)	分量
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

- ① 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。
- ② だし汁に豚肉を入れてよくほぐし、あくをとる。
- ③ ごぼう、にんじん、たけのこ、ながいもの順に入れて煮る。
- ④ 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。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥ 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違います。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)。
【中学校の予定金額】285円×13日=3,705円【口座振替予定日】2019年5月7日(火)

