



4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 給食にしたしもう
きゅうしょく 給食にしたしもう

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	
10	水	せきはん	牛乳	さくらのすましじる いわしのうめに もやしとひじきのあえ物 米粉のももタルト ごま塩	とうふ かまぼこ いわし ひじき	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ みつば もやし	でん粉 さとう 米粉タルト くるごま
11	木	わかめごはん	はっこう乳	タイピーエン 肉だんごのあまずあん ミックスナッツ	ぶた肉 うずらたまご えび とり肉	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ 赤パプリカ	はるさめ 米油 さとう でん粉 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
12	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース ごぼうとれんこんのサラダ	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だっし粉乳 まぐろ油づけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	トマトルウ さとう 白ごま さとう ごま油
15	月	麦ごはん	牛乳	がめに おひたし やさいふりかけ 三色だんご	とり肉 さつまあげ 油あげ しらすぼし	こんにやく にんじん れんこん さやいんげん しいたけ もやし にんじん ほうれんそう やさいふりかけ	さといも さとう 米油 白ごま さとう サラダ油 三色だんご
16	火	ごはん	牛乳	豆乳じる ひじき入り親子そぼろ オレンジ	とうふ 豆乳 みそ たまご とり肉 ひじき	だいこん えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ にんじん えだ豆 オレンジ	じゃがいも さとう
1ねせいほじまり				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
17	水	ごはん	牛乳	チキンナゲット(2こ) ミニサラダ(2~6年生)	とり肉	キャベツ にんじん	米油 ドレッシング
18	木	麦ごはん	牛乳	マーボどうふ あげぎょうざ(2こ) きゅうりのごまじょうゆあえ (2~6年生)	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉 花かつお	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	さとう 米油 でん粉 小麦粉 米油 白ごま ごま油
19	金	クロスロールパン	牛乳	ミネストローネ ハンバーグのたれかけ ぶどうゼリー	ベーコン とり肉 牛肉	たまねぎ キャベツ トマト にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ にんにく ぶどうゼリー	パスタ さとう オリーブ油 パン粉 さとう でん粉
22	月	麦ごはん	牛乳	生あげのちゅうかはん 切りぼしだいこんのサラダ パイナップル	生あげ ぶた肉 うずらたまご とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく きゅうり にんじん とうもろこし 切りぼしだいこん パイナップル	さとう でん粉 米油 白ごま さとう ごま油
23	火	ごはん	牛乳	春の肉じゃが さばのみそに	ぶた肉 さば みそ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう さとう
24	水	ミルクロールパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ソフトカレイフライ たく上ソース	ベーコン 牛乳 生クリーム だっし粉乳 かえい	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	白いんげん豆 じゃがいも ホワイトルウ バター パン粉 小麦粉 米油
25	木	ふきごはん	牛乳	ふきごはん コロケ キャベツのゆかりあえ やさいゼリー	とり肉 油あげ こんぶ ぶた肉 牛肉	ふき こんにやく ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ゆかり粉 やさいゼリー	米 もち米 さとう じゃがいも パン粉 米油
26	金	ごはん	牛乳	さわにわん まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	ぶた肉 かまぼこ まぐろ油づけ のり	にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ こまつな しょうが たくあんづけ	じゃがいも でん粉 さとう 米油

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)。

4月の給食費

【小学校の予定金額】 245円×13日=3,185円(2~6年) 245円×8日=1,960円(1年)

【口座振替予定日】 2019年5月31日(金) 口座への入金振替は振替予定日の前日までをお願いします。

※給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。



ほんねんじょう ちょうりじょう
本年度も調理場ではおいしい給食を作ります。
きゅうしょく
給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



福岡県の郷土料理



15日(月) がめに

「がめに」という名前の由来は、いくつかありますが、とり肉ややさいななど色々な食材を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前が付いたといわれています。
また、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれ、祭りやお祝いに食べられます。

愛知県の特産品を使った料理



25日(木) ふきごはん

ふきは、春のやさいのひとつです。愛知県で作られているふきのほとんどが、愛知の伝統やさいである「愛知早生ふき」という種類で、やわらかく食べやすいのが特徴です。このふきを使ったふきごはんは、春を感じる料理です。給食では、とり肉やにんじん、たけのこなどといっしょにたきこみました。

④ えがおで給食の日

17日(水) ・ 26日(金)

「えがおで給食の日」とは、牛乳・調味料を除き、アレルギーが少なくなるような献立を取り入れた日のことです。献立表に「えがおで給食の日」を示す④マークを記します。
クラスの間と楽しい給食時間を過ごしてください。

今月のこんだて紹介

10日(水) さくらのすましじる

今月は、「4種だし(かつお節、むろ削り、しいたけ、こんぶ)」を使っています。だしを2種類以上使うと、よりおいしくなるので、少ない塩分でおいしく食べることができます。今月は、26日(金)のさわにわんにも「4種だし」を使います。

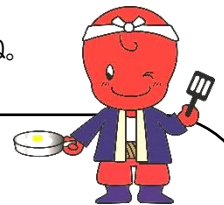


ふきは、数少ない日本生まれの野菜で、北海道から沖縄県まで自然に生えています。愛知県では、知多半島を中心に明治時代の中頃から作られていて、その生産量は、日本で一番多いです。

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。



ひじき入り親子そば

材料 (4人分)

- 卵 2個 (とうもろこしで代用してもOKです!)
- たまねぎ 1/4個 (60g)
- 鶏ひき肉 60g
- にんじん 中1/2本 (40g)
- 枝豆 10g (可食部)
- 乾燥米ひじき 6g
- こいくちしょうゆ 大さじ1杯 (12g)
- 砂糖 小さじ1/2杯
- 本みりん 小さじ1/2杯
- 酒 小さじ1/2杯
- 炒め油 小さじ1杯



作り方

- ① ひじきは軽く洗って、水戻ししておく。(お湯でも可)
- ② たまねぎ・にんじんはみじん切り、枝豆は塩ゆでしておく。
- ③ よく温めたフライパンに油をひき、溶いた卵を入れる。固まるまで混ぜて、炒り卵を作り、取りだしておく。
- ④ フライパンに鶏ひき肉を入れて、よく炒める。余分な脂が出たら、キッチンペーパーで取り除く。
- ⑤ ④に、にんじん・たまねぎを入れて、にんじんがやわらかくなり、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ⑥ ⑤に戻したひじきを入れ、砂糖・本みりん・酒・しょうゆを入れて、水分が無くなるまで炒め煮にする。
- ⑦ 最後に、炒り卵と枝豆を入れて仕上げます。
- ⑧ ごはんの上のせて、いただきます。



苦手なひじきもおいしく食べられる、ごはんが進む人気メニューです。

