



5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 新緑の季節にとれる食べ物を味わおう

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	
7	火	麦ごはん	牛乳	五目汁 肉みそひじき丼の具 抹茶デザート	豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき みそ 抹茶デザート	大根 にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが	さとう でん粉
8	水	麦ごはん	牛乳	大根と豚肉の煮物 ごぼうとナッツのサラダ 冷凍洋なし	生揚げ 豚肉 まぐろ油漬け	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん 洋なし	さとういも さとう 米油 アーモンド 白ごま さとう ごま油
9	木	クロス ロールパン	牛乳	新たまねぎのスープ 塩麩鶏のフリット 西洋風ソース 大豆チョコクリーム	ベーコン 鶏肉 生クリーム	新たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ ぶなしめじ	ひよこ豆 オリーブ油 米油 バター 大豆チョコクリーム
10	金	麦ごはん	牛乳	国清汁 しらす入り卵焼き きゅうり漬け	豆腐 油揚げ みそ 卵 しらす	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり漬け	じゃがいも ごま油
13	月	玄米ごはん	牛乳	えがおのハヤシチュー 豆腐ナゲット(3個) ブロッコリーのマリネ	豚肉 豆腐 魚肉すり身	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ハヤシルウ さとう なたね油 小麦粉 大豆油 米油 ドレッシング
14	火	ごはん	牛乳	具だくさんすまし汁 じゃがひじき まんじゅう お魚ふりかけ	鶏肉 かまぼこ ひじき ベーコン お魚ふりかけ	たけのこ にんじん ごぼう 小松菜 エリンギ たまねぎ 枝豆	じゃがいも さとう まんじゅう
15	水	麦ごはん	牛乳	関東煮 さば銀紙焼き 小松菜のなめたけ和え	うずら卵 ちくわ 昆布 さば みそ	大根 にんじん こんにゃく 小松菜 えのきたけ佃煮	さとういも さとう さとう
16	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース チキンサラダ	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ にんじん	トマトルウ さとう さとう 白ごま ごま油
17	金	ごはん	牛乳	豆腐の中華飯 春巻き 冷凍りんご	豆腐 豚肉 うずら卵 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご	さとう でん粉 小麦粉 米油
20	月	ごはん	牛乳	スタミナ汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	豆腐 豚肉 油揚げ みそ まぐろ油漬け のり	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが たくあん漬け	じゃがいも さとう 米油
21	火	わかめ ごはん	牛乳	肉じゃが ニギスフライ 冷凍黄桃 卓上ソース	豚肉 ニギス	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース 桃	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米油
22	水	サンドイッチ ロールパン	牛乳	ドライカレー 焼きウインナー コールスロー	牛肉 大豆 ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン トマト りんご にんにく キャベツ	カレールウ 米油 米油 ドレッシング
23	木	麦ごはん	牛乳	中華海鮮うま煮 揚げしゅうまい(3個) もやしのナムル アセロラゼリー	うずら卵 いか えび ちくわ 豚肉	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし	さとう でん粉 小麦粉 米油 白ごま さとう ごま油 アセロラゼリー
24	金	ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮 おひたし フローズンヨーグルト	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ しらす干し ヨーグルト	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ もやし ほうれん草 にんじん	さとう 米油 白ごま さとう サラダ油
27	月	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ かつおと大豆の レモンしょうゆゆ和え ココアパウダー	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 かつお 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん 枝豆 レモン	さとう でん粉 小麦粉 米油 さとう ココアパウダー
28	火	麦ごはん	牛乳	厚揚げカレー丼の具 コロコロポテトサラダ	生揚げ 豚肉 かまぼこ まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	でん粉 じゃがいも オリーブ油 さとう
29	水	麦ごはん	牛乳	春雨スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	たまねぎ エリンギ にんじん チンゲンサイ たけのこ にんじん 枝豆 しょうが みかん	春雨 カシューナッツ さとう でん粉

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	
30	木	サンドイッチ パンズパン	は っ こ う 乳	白いんげんのポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス	白いんげん豆 ホワイトルウ バター
				メンチカツ	牛肉 豚肉	キャベツ たまねぎ	パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				卓上中濃ソース			
31	金	ごはん	牛 乳	サボテンきしめん汁	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	サボテンきしめん
				肉だんごの野菜あん	豚肉	たまねぎ 赤パプリカ さやいんげん	さとう でん粉 米油
				ピーチゼリー		ピーチゼリー	

- 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



21日（火） ニギスフライ

ニギスは、愛知県の三河湾でよく獲れる魚です。見た目が魚のキスに似ていることから、「ニギス」と言われています。体長が20cmほどの細長い魚で、頭が小さく、大きな目をしているのが特徴です。水深100～400mほどの、海の深い所に住み、小さい魚などを食べています。

ニギスは、白身魚で味にくせがなく、脂のついたフワフワの身は、さしみや塩焼き、ひもの、煮つけなどいろいろな料理で食べられます。

静岡県の郷土料理



10日（金） 国清汁

国清汁は、静岡県の伊豆^{にらやま}にある国清寺のおしょうさんが、600年前に考えた郷土料理です。

国清汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺で作られた「けんちん汁」がもとになっていて、野菜をごま油でいためて作る、みそ味の汁です。

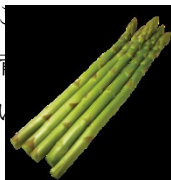


今月の旬の野菜

30日（木）アスパラガス

白いんげんのポターージュには、「アスパラガス」が入っています。アスパラガスは、5～6月に旬をむかえます。

アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と、白色の「ホワイトアスパラガス」があります。2つの違いは、栽培方法です。日光を浴びて育つと緑色になり、土をかぶせて日光を当てないように栽培すると白色になります。



今月の献立紹介

31日（金）
サボテンきしめん汁

6月1日（土）は、春日井市の市制記念日です。その記念日をお祝いして、春日井市の特産品であるサボテンをねりこんだ淡い緑色をしたきしめんを使って、すまし汁を作りました。

食べることでできる「うちわサボテン」は、メキシコでは古くから食べられ、民間薬としても使われていました。

サボテンは、切るとオクラのようなねばりがあり食べると少し酸味があるのが特徴です。



今月の献立紹介

13日（月）玄米ごはん

給食の玄米ごはんは、「金芽ロウカット玄米」といい、玄米の表面の「ロウ」層を除いたお米を使っています。

応募献立

14日（火）じゃがひじき

<応募者のコメント>

子どもの大好きな肉じゃがを元にアレンジしたので、味も少し甘めで食べやすくなっています。



シェフの味を給食に

9日（木）
塩麴鶏のフリット
西洋風ソース



新たまねぎ



愛知県産のたまねぎは、4月～7月ごろに出荷されます。一年中出回っているたまねぎは、収穫して一か月ほど乾燥させることで、長い時間保存ができるようにしています。一方新たまねぎは、収穫してすぐに出荷します。そのため、皮がとても薄くてみずみずしく、辛みが強くないので生でもおいしく食べられるのが特徴です。

たまねぎの辛味成分には、体の新陳代謝を活発にして疲れをとってくれる効果があります。今月は新たまねぎをたくさん入れた「新たまねぎのスープ」が登場します。

5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。
※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。

【中学校の予定金額】285円×19日＝5,415円

【口座振替予定日】2019年 7月 1日（月）