



7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 暑さに負けない食事 あつ ま しょくじ をとろう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	困 体をつくる	困 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	月	麦ごはん	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
				いかなゲット(2こ)	いか タチウオ		小麦粉 米油
				もやしとほうれんそうの ごまあえ		もやし ほうれんそう	白ごま さとう
2	火	ごはん	牛乳	おやこに	たまご とり肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
				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
				れいとうみかん		みかん	
				のりつくだに	のりつくだに		
3	水	クロ ワッサン	牛乳	白いんげん と コーンのポタージュ	とり肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホホワイトルウ バター
				ポークウインナー(2本)	ポークウインナー		米油
				サボテンとキャベツの サワーづけ		キャベツ サボテン	さとう
4	木	麦ごはん	牛乳	あつあげカレーどんのぐ こめこのホキフライ	生あげ ぶた肉 かまぼこ ホキ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉 米粉パン粉 米油
				えだ豆コロッケ		えだ豆	じゃがいも パン粉 小麦粉 米油
				きゅうりの塩こんぶあえ	塩こんぶ	きゅうり	
				たく上ソース			
5	金	ごはん	牛乳	たなばたじる	うずらたまご とり肉 かまぼこ	とうがん にんじん オクラ しいたけ	サボテンきしめん
				ひじき入りぶたそぼろ	ぶた肉 ひじき	たまねぎ とうもろこし にんじん えだ豆 しょうが	さとう
				たなばたゼリー			たなばたゼリー
8	月	麦ごはん	牛乳	とりにだんごじる	とり肉 とうふ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	パン粉 さとう
				まぐろのあまからに	まぐろ油づけ	しょうが	
				きざみたくあん		たくあんづけ	
				手まきのり	のり		
9	火	麦ごはん	牛乳	マーボどうふ	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 でん粉 米油
				ソフトカレイフライ	カレイ		パン粉 小麦粉 米油
				切りほしだいこんの さっぱりづけ		きゅうり 切りほしだいこん レモン	さとう ごま油
				たく上ソース			
10	水	クロス ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ	とり肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも バター
				キャベツと ウインナーのソテー	ポークウインナー	キャベツ にんじん	米油
				れいとう洋なし		洋なし	
11	木	わかめ ごはん	牛乳	ごもくじる	とり肉 かまぼこ	だいこん にんじん こまつな こんにやく しいたけ	
				ゴーヤチャンプルー	生あげ たまご ぶた肉	ゴーヤ	さとう 米油
				れいとうおうとう		おうとう	
12	金	白玉うどん	は っ こ う 乳	カレーうどんのしる	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	カレールウ さとう でん粉
				フレンチポテトと ナッツのあげもの			じゃがいも カシューナッツ 米油
16	火	ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうまに	牛肉 焼きどうふ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				切りほしだいこんと ツナのサラダ	まぐろ油づけ	きゅうり とうもろこし にんじん 切りほしだいこん	白ごま さとう サラダ油
				れいとうみかん		みかん	
17	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい	いか うずらたまご ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	でん粉 さとう 米油
				ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 米油
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油
18	木	麦ごはん	牛乳	えがおのハヤシチュー	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
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	さとう サラダ油
				豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト

- 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)。

きゅうしょく
セレクト給食

か もく
4日(木)

こめこ
米粉のホキフライ

まめ
えだ豆コロッケ



なに えら
何を選んだかな?

しろ み ざかな
白身魚であっさりした
あじ 味わいの、ホキに米粉を
つけてフライにしました。



いま いちばん
今が一番おいしい時期の、
まめ つか
えだ豆を使ったコロッケで
みどり あさ
す。緑が鮮やかです。



かすがいし とくさんひん つか りょうり
春日井市の特産品を使った料理



3日(水) サボテンとキャベツのサワーづけ

サボテンは、切るとオクラのような粘りがあり、味はさわやかな酸味があります。

サボテンの特徴を生かして、キャベツと和えてサワーづけにしました。

5日(金) たなばたじる

たなばたじるには、天の川にみたてたきしめんを入れました。このきしめんは、春日井市産のサボテンを練りこんだもので、あわいみどり色です。サボテンは、そのまま食べるだけでなく、そばやういろうにも加工されています。

おきなわけん きょうどりょうり
沖縄県の郷土料理

11日(木)

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤは、沖縄県で昔から食べられてきた野菜です。

チャンプルーは、沖縄の家庭料理のひとつで、いろいろな材料を混ぜるとい意味があります。

給食では、ゴーヤとぶた肉、生あげ、たまごを使って作ります。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

4日(木) あつあげカレーどんのぐ

暑い日が続くと食欲もなくなりがちですが、カレー粉などのスパイスを料理に加えることで、味にアクセントが付き、香りは食欲をかき立て、腸の働きも活発にしてくれます。

食材には、あつあげやぶた肉、かまぼこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどいろいろ入っています。



サボテン

サボテンは、春日井市の特産品で、種から育てるサボテンの生産がとても盛んです。食べることができるサボテンは「うちわサボテン」です。サボテンの「とげ」と「とげぎ」とをとると、皮ごと食べることができます。野菜や果物などと同じような栄養素がふくまれています。



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。



切りぼしだいこんとツナのサラダ

● 材料 (4人分)

- 切り干し大根 10g
- きゅうり 1/2本 (50g)
- ホールコーン缶 40g
- にんじん 5cm (15g)
- ツナ 40g
- 白すりごま 大さじ1強
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2



● 作り方

- 1 きゅうりは輪切り、にんじんは拍子切りにする。
- 2 切り干し大根は水で戻す。
- 3 調味料は和えておく。
- 4 鍋に湯をわかし、にんじん、切り干し大根、きゅうりの順にゆでる。
- 5 4を水冷し、水気をきる。
- 6 5にホールコーン、ツナ、白すりごま、3の調味料を入れて和える。



学校給食では、サラダで使用するきゅうりなどは火を通していただきます。材料は目安なので、ご家庭にあるお好みの食材を使って作ってください。各家庭で味を調整してください。

7月の給食費

口座への入金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。

【小学校の予定金額】 245円×13日=3,185円

【口座振替予定日】 令和元年9月2日(月)