



# 7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 暑さに負けない食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		圃	圃	圃 体をつくる	圃 体の調子を整える	圃 体を動かすエネルギーになる	
1	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ汁 いかなげつ (3個) もやしとほうれん草の ごま和え	豆腐 豚肉 油揚げ みそ いか タチウオ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし ほうれん草	じゃがいも 小麦粉 米油 白ごま さとう
2	火	ごはん	牛乳	親子煮 ごぼうサラダ 冷凍みかん のり佃煮	卵 鶏肉 かまぼこ まぐろ油揚げ のり佃煮	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん みかん	じゃがいも さとう アーモンド 白ごま さとう ごま油
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 ポークウインナー(3本) サボテンとキャベツの サワー漬け	鶏肉 牛乳 生クリーム ポークウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ サボテン	白いんげん豆 ホワイトルウ バター 米油 さとう
4	木	ごはん	牛乳	セタ汁 ひじき入り豚そぼろ セタゼリー	うずら卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 ひじき	とうがん にんじん オクラ しいたけ たまねぎ とうもろこし にんじん 枝豆 しょうが	サボテンきしめん さとう セタゼリー
5	金	麦ごはん	牛乳	厚揚げカレー丼の具 米粉のホキフライ 枝豆コロッケ きゅうりの塩昆布あえ 卓上ソース	生揚げ 豚肉 かまぼこ ホキ 塩昆布	たまねぎ にんじん ピーマン 枝豆 きゅうり	でん粉 米粉パン粉 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 米油
8	月	麦ごはん	牛乳	鶏団子汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	鶏肉 豆腐 まぐろ油揚げ のり	大根 にんじん ねぎ たまねぎ しょうが たくあん漬	パン粉 さとう
9	火	クロス ロールパン	牛乳	じゃがいもスープ キャベツとウインナーの ソテー 冷凍洋なし	鶏肉 牛乳 生クリーム ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんじん 洋なし	じゃがいも バター 米油
10	水	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 ソフトカレイフライ 切り干し大根の さっぱり漬け 卓上ソース	豆腐 豚肉 みそ カレイ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 切り干し大根 レモン	さとう 米油 でん粉 パン粉 小麦粉 米油 さとう ごま油
11	木	白玉うどん	はっこう 乳	カレーうどんの汁 フレンチポテトと ナッツの揚げ物	豚肉 かまぼこ 油揚げ	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 じゃがいも カシューナッツ 米油
12	金	わかめ ごはん	牛乳	五目汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍黄桃	鶏肉 かまぼこ 生揚げ 卵 豚肉	大根 にんじん 小松菜 こんにゃく しいたけ ゴーヤ 黄桃	さとう 米油
16	火	ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮 切り干し大根とツナの サラダ 冷凍みかん	牛肉 焼き豆腐 まぐろ油揚げ みかん	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ きゅうり とうもろこし にんじん 切り干し大根	さとう 白ごま さとう サラダ油
17	水	ごはん	牛乳	八宝菜 ちくわのいそべ揚げ(3個) もやしのナムル	いか うずら卵 豚肉 ちくわ 青のり	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし	でん粉 さとう 米油 小麦粉 でん粉 米油 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 コーンサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん	じゃがいも ハヤシルウ さとう さとう サラダ油 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・フライ缶のおかずには、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)。

セレクト給食

5日(金)

米粉のホキフライ

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



枝豆コロッケ

今が一番おいしい時期の、  
枝豆を使ったコロッケです。  
緑が鮮やかです。



何を選んだかな?

## 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漬

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漬けにしました。



### 4日(木) セタ汁

セタ汁には、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淡い緑色をしています。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入っています。



## 沖縄県の郷土料理

### 12日(金) 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う意味があります。給食では、ゴーヤとぶた肉、生あげ、卵を使って作ります。



## 今月の献立紹介

### 5日(金) 厚揚げカレーどんの具

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、生あげやぶた肉、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「とげざ」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含まれています。



## 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。



## 切り干し大根とツナのサラダ

### ● 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みてください。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×13日=3,705円**  
**【口座振替予定日】 令和元年9月2日(月)**