



9月 中学校給食献立表

今月の献立目標 夏バテを回復する食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		圓	団	団 体をつくる	團 体の調子を整える	圓 体を動かすエネルギーになる	
3	火	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
				肉野菜いため	豚肉	たまねぎ にんじん ビーマン	さとう 米油
				冷凍バイナップル		しょうが にんにく りんご	
4	水	クロス ロールパン	牛乳	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリ	マカロニ さとう
				ココロポテトサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも さとう
				りんごジャム		とうもろこし	りんごジャム
				小袋卵なしマヨネーズ			卵なしマヨネーズ
5	木	麦ごはん	牛乳	えがいのカレーシチュー	豚肉 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
				ごぼうとアーモンドの サラダ		ごぼう にんじん きゅうり	アーモンド ドレッシング さとう
				福神漬け		とうもろこし	
				豆乳デザート	豆乳デザート	福神漬け	
6	金	玄米ごはん	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 ごま油 でん粉
				からふとししゃもフライ (3尾)	からふとししゃも		パン粉 小麦粉 米油
				巨峰(3個)		春日井市産巨峰	
				卓上ソース			
9	月	麦ごはん	牛乳	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬け	
				手巻きのり	のり		
10	火	くろロール パン	はっこう 乳	じゃがいもスープ	牛乳 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 バター
				フランクフルト	フランクフルト		
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				小袋ケチャップ			
11	水	ごはん	牛乳	豚丼の具	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
				冷凍みかん		みかん	
12	木	麦ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ	牛肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	ハヤシルウ さとう
				たこナゲット(3個)	たこ いか タチウオ		小麦粉なたね油 でん粉 米油
				にんじんサラダ		にんじん パセリ	ドレッシング
				ブルー		ブルー	
13	金	わかめ ごはん	牛乳	さといもとれんこんの うま煮	生揚げ 豚肉	れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	さといも さとう
				厚焼き卵のおろしだれかけ	卵	大根	さとう でん粉
				月見団子			月見団子
17	火	ごはん	牛乳	けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	ごま油
				さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				冷凍黄桃		桃	
18	水	ごはん	牛乳	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉 くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	さとう でん粉
				揚げしゅうまい(3個)	えび たら	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 米油
				切り干し大根の さっぱり漬け		きゅうり 切り干し大根 レモン	さとう ごま油
				ミックスマッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
19	木	麦ごはん	牛乳	とうがんのカレースープ	鶏肉	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ オクラ	カレールウ
				さといもコロケ	鶏肉		さといも パン粉 小麦粉 米油
				アセロラゼリー		アセロラゼリー	
20	金	ツイスト ロールパン	牛乳	チキンビーンズ	大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	さとう
				ツナサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	さとう オリーブ油
				冷凍バイナップル		バイナップル	
24	火	ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉	たけのこ にんじん ごぼう 小松菜	じゃがいも
				ちくわのお好み揚げ(3個)	ちくわ 青のり	しょうが	小麦粉 でん粉 米油
				きゅうりの ごまじょうゆ和え		きゅうり	白ごま ごま油
25	水	麦ごはん	牛乳	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	白ごま ごま油
				ピビンバ	卵 牛肉	大豆もやし 小松菜 切り干し大根 にんにく	さとう
				冷凍みかん		みかん	

日	曜	園	園	献立名	主な材料とその働き		
					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
26	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ さとう
				フルーツミックス		みかん 桃 パイナップル	
				干し小魚			
27	金	ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう
				大豆とナッツの揚げ物	大豆	枝豆	でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう
				野菜ふりかけ		野菜ふりかけ	
30	月	ごはん	牛乳	白みそ汁	豆腐 鶏肉 白みそ	大根 にんじん 小松菜 えのきたけ	
				ひじき入り豚そぼろ	卵 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが	さとう
				冷凍洋なし		洋なし	
				チーズ	チーズ		

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も、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



19日(木) とうがんのカレースープ

漢字で「冬」の「瓜」と書く「冬瓜」は、6月から9月ごろに収穫する夏野菜です。冬まで長期保存できることから、この名前がつけられました。愛知県の生産量は全国1位です。愛知の伝統野菜「早生とうがん」や沖縄県の「琉球とうがん」などの品種が県内で作られています。給食では、カレー味にしてあります。

神奈川県のご郷土料理



17日(火) けんちん汁

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある ^{けんちんしょうじ} 建長寺 というお寺で出された料理です。建長寺のお坊さんが生み出したことから「建長汁」と呼ばれ、いつのまにか「けんちん汁」となまって伝えられました。食材をごま油でいため、だし汁と加えた、しょうゆ味の汁です。

今月の献立紹介



13日(金) 月見団子

今年の十五夜は、9月13日(金)です。一年中で月がもっともきれいな日です。十五夜とは、月に見立てた団子や、すすきをそなえて、美しい月をながめて楽しみ、秋の収穫に感謝する行事です。月見団子の形は地域によって違いがあります。

今月の献立紹介



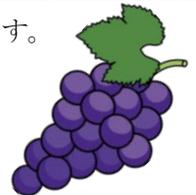
30日(月) 白みそ汁

白みそ汁には、長野県(信州)を中心に生産されている白みそを使っています。白みそは、米こうじと大豆でつくる米みそで、淡い色で少し辛口の味です。いつもと違うみそ汁を味わってみてください。



巨峰

9月6日(金)は、春日井市内の小学生が収穫した「巨峰」が給食に登場します。巨峰は春日井市の特産品で、他の種類のぶどうに比べて、実が大きく、とても甘いので、「ぶどうの王様」とも言われています。また、ぶどうにはブドウ糖という栄養がたっぷり含まれているので疲労回復に効果的です。



今月の旬の野菜

3日(火) ピーマン



ピーマンは、ナス科の野菜でトウガラシの仲間ですが、辛みがないように品質改良されています。夏においしい「ししとう」、肉厚で甘い「パプリカ」もピーマンの仲間の野菜です。緑色のピーマンは熟すと赤くなります。赤くなったピーマンは、苦みが少なくなり甘みがでます。

ピーマンには、体の調子をととのえる働きのあるカロテン・ビタミンC・ビタミンAなどが多く含まれています。まだまだ暑い時期なので、夏が旬のピーマンを食べて暑さに負けない体を作りましょう。



パプリカ

ししとう

9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。

【中学校の予定金額】 285円×18日=5,130円
【口座振替予定日】 令和元年10月31日(木)