



# 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 こんだてもくひょう あつ ま しょくじ  
今月の献立目標 暑さに負けない食事をとろう

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	
1	水	わかめごはん	牛乳	ごもくじる ゴーヤチャンプルー れいとうみかん	とり肉 かまぼこ 生あげ たまご ぶた肉	だいこん にんじん こまつな こんにゃく しいたけ ゴーヤ みかん	さとう 米油
2	木	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 ぶどうゼリー	とり肉 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 パセリ キャベツ にんじん とうもろこし	じゃがいも バター 米油 ぶどうゼリー
3	金	ごはん	牛乳	えがおのハヤシチュー いかナゲット(2こ)	ぶた肉 いか タチウオ	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 小麦粉 米油
6	月	むぎごはん	牛乳	マーボ豆腐 あいちのやさいはるまき	とうふ ぶた肉 豆みそ とり肉	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ れんこん にんじん	さとう ごま油 でん粉 小麦粉 米油
7	火	むぎごはん	牛乳	たなばたじる ひじきいりぶたそばろ れいとうおうとう	うずらたまご とり肉 かまぼこ ぶた肉 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 えだ豆 しょうが おうとう	サボテンきしめん さとう
8	水	ごはん	牛乳	スタミナじる まぐろのあまからに てまきのり	とうふ ぶた肉 油あげ 合わせみそ まぐろ油づけ のり	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう
9	木	クロワッサン	牛乳	しろいげんと コーンのポタージュ スペインふうオムレツ こぶくろケチャップ	とり肉 牛乳 生クリーム だっし粉乳 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	白いんげん豆 ホワイトルウ バター じゃがいも
10	金	むぎごはん	はっこう乳	あつあげカレーどん ちくわのいそべあげ(2こ)	生あげ ぶた肉 ちくわ 青のり	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン	でん粉 小麦粉 でん粉 米油
13	月	むぎごはん	牛乳	たまごとし ごぼうサラダ れいとうみかん	たまご かまぼこ とり肉 まぐろ油づけ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ 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
14	火	ごはん	牛乳	にくじゃが いわしのしょうがに ももゼリー	ぶた肉 いわし	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース しょうが ももゼリー	じゃがいも さとう さとう
15	水	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ ホキフライのサボテン カラフルあんかけ こんぶふりかけ	ぶた肉 いか えび ホキ こんぶふりかけ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし サボテン えだ豆 とうもろこし 赤パプリカ	はるさめ パン粉 小麦粉 米油 さとう でん粉
16	木	ごはん	牛乳	ぎゅうにくと たまねぎのうまに おひたし ミックスマツ	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ しらす干し	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん エリンギ もやし にんじん ほうれんそう	さとう 白ごま さとう サラダ油 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
17	金	しらたまうどん	牛乳	カレーうどん かつおのレモンじょうゆあえ キャンディーチーズ(1こ)	ぶた肉 かまぼこ 油あげ かつお 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ レモン	カレールウ さとう でん粉 でん粉 小麦粉 米油 さとう

- 都合により献立を変更する場合があります。
- すべての食材を表記しているものではありません。
- 主食となるめん類は前日に製造しています。
- ♪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)。

## 元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を  
食事に取り入れる



冷たい物のとりすぎ



朝ごはん  
ぬき



偏った食事



熱中症や夏バテを防ぐため  
には、食生活が大切です。



朝・昼・夕の  
3回の食事を、  
バランスよく  
食べる



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

なのか か たなばたじる  
7日(火) セタ汁

たなばたじる はい  
セタ汁に入っているオクラは星にみたて、うずら 卵は  
つき 月にみたてています。天の川にみたてたサボテンきしめん  
は、かすがいしさん 春日井市産のサボテンをねりこんであるため淡い  
みどりいろ 緑色をしています。



あいちけん とくさんひん つか りょうり  
愛知県の特産品を使った料理

むいか げつ あいち やさい  
6日(月) 愛知の野菜はるまき

あいちけんさん  
愛知県産のキャベツ、れんこん、にんじんが  
はい 入ったはるまきです。どれもあいちけん  
たくさん たくさん作られている野菜です。  
あいちけん あじ たの 愛知県の味を楽しみましょう。



おきなわけん きょうどりのうり  
沖縄県の郷土料理

ついでち すい  
1日(水)

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤは、おきなわけん 沖縄県で おかし 昔から食べられてきた少し苦い野菜  
です。チャンプルーは、おきなわけん 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。  
ざいりょう ま いろいろな材料を混ぜるとい意味があります。  
きゅうしやく 給食では、ゴーヤとぶた肉、生あげ、  
たまご 卵を使って作ります。



こんげつ こんだてしょうかい  
今月の献立紹介

とおか きん  
10日(金)

ちくわのいそべあげ

ちくわのいそべあげは、きゅうしやく 給食の人気メニューの1つです。  
ちくわを半分に切り、水で溶いた小麦粉に  
あおのり い 青のりを入れ、ちくわにからめてあげます。  
かんたん 簡単にできる揚げ物なので、お弁当のおかず  
にも活用できます。



サボテン

春日井市では、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」といいます。サボテンの「とげ」と「とげぎ」とをとると、かわ た 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

こんげつ きゅうしやく なか にんき こんだて えいようし  
今月の給食の中で人気の献立や、栄養士  
がおすすめる献立のレシピを紹介します。  
かてい 家で、ぜひ作ってみてくださいね。



キャベツとウインナーのソテー

ざいりょう にんぶん  
● 材料 (4人分)

- キャベツ 120g
- ウインナー 120g
- にんじん 20g
- サラダ油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々



かつ こんだて なつ しゅん  
7月の献立には、夏が旬の  
とうもろこしを入れていきます。

つく かた  
● 作り方

- 1 キャベツは1cm幅の短冊に切る。  
ウインナーは1cm幅に、にんじんは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、  
にんじんを入れて炒める。
- 3 にんじんに火が通ったら、  
ウインナーとキャベツを加えて炒める。
- 4 木べらで上下を何度か返す。
- 5 野菜から出た水気を飛ばすように、  
つよび 強火で1分ほど炒め、塩・こしょうで味を調整して仕上げる。

かんたんにつく  
野菜もとれるね!



ざいりょう めやす  
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。また、各家庭で味を調整してください。

給食費の  
お知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
245円	7月分	21	5,145円	令和2年8月31日(月)
	8月分	11	2,695円	令和2年9月30日(水)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。

※ 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。

※ 7月分の日数及び予定金額は、7月20日から7月31日までを含みます(夏季休業を短縮した期間の献立表は、7月中旬に配付します)。