



# 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			
		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	五目汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍みかん	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 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	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 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	えがおのハヤシシチュー いかナゲット (3個)	豚肉 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	ごはん	牛乳	スタミナ汁 まぐろの甘辛煮 手巻きのり	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ 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	じゃがいも さとう
7	火	麦ごはん	牛乳	七夕汁 ひじき入り豚そぼろ 冷凍黄桃	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 黄桃	サボテンきしめん さとう
8	水	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 愛知の野菜春巻き	豆腐 豚肉 豆みそ 鶏肉	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
9	木	クロワッサン	牛乳	白いんげんと コーンのポタージュ ポークピカタ 小袋ケチャップ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵 豚肉	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 ホワイトルウ バター 米油
10	金	麦ごはん	はっこう乳	厚揚げカレー丼 ちくわのいそべ揚げ (3個)	生揚げ 豚肉 ちくわ 青のり粉	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	麦ごはん	牛乳	卵とじ ごぼうサラダ 冷凍みかん	卵 かまぼこ 鶏肉 まぐろ油漬け	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	麦ごはん	牛乳	春雨スープ 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	豚肉 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 枝豆 とうもろこし 赤パプリカ	春雨 パン粉 小麦粉 米油 さとう でん粉
15	水	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしのしょうがが煮 ももゼリー	豚肉 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
16	木	白玉うどん	牛乳	カレーうどん フレンチポトと 大豆の揚げ物 キャンディーチーズ (2個)	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 青のり粉 チーズ	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 でん粉 小麦粉 米油
17	金	ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮 おひたし ミックスマッツ	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 ほうれん草	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

- 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)。

熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が大切です。

← 元気ポイント
夏の食生活
NGポイント →

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝 昼 夕

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

春日井市の特産品を使った料理



7日(火) セタ汁

セタ汁に入っているオクラは星にみたくて、うずら卵は月にみたくています。天の川にみたくてたサボテンきしめんは、春日井市産のサボテンを練りこんであるため淡い緑色をしています。

愛知県の特産品を使った料理



8日(水) 愛知の野菜春巻き  
愛知県産のキャベツ、れんこん、にんじんが入ったはるまきです。どれも愛知県でたくさん作られている野菜です。愛知県の味を楽しみましょう。

沖縄県の郷土料理

1日(水) 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少し苦い野菜です。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。

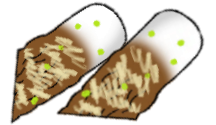
給食では、ゴーヤとぶた肉、生あげ、卵を使って作ります。



今月の献立紹介

10日(金) ちくわのいそべ揚げ

ちくわのいそべ揚げは、給食の人気メニューのひとつです。ちくわを半分に切り、水で溶いた小麦粉に青のりを入れ、ちくわにからめて揚げます。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。



キャベツとウインナーのソテー

- 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 一つまみ
- こしょう 少々



7月の献立では、夏が旬のとうもろこしを入れています。

● 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、強火で1分程炒め、塩・こしょうで味を調整して仕上げる。

かんたんに作れて野菜もとれるね。



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)
285円	7月分	21	5,985円	令和2年8月31日(月)
	8月分	11	3,135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。
- ※ 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)。