



# 夏期特別給食

# 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会  
学校給食課

7月

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	
20	月	ごはん	牛乳	ぶたじる あじのフリッター(2こ) さかなふりかけ	とうふ ぶた肉 豆みそ あじ オキアミ 魚ふりかけ	だいこん にんじん ねぎ さといも 小麦粉 大豆油 米油	
21	火	ごはん	牛乳	コーンスープ チャプチェ ピーチゼリー	とり肉 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん 黄パプリカ いら にんにく ピーチゼリー	でん粉 はるさめ 白ごま さとう ごま油
22	水	ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー だいなゲット(2こ)	ぶた肉 豆乳 とり肉 大豆	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 なたね油 米油
27	月	ごはん	牛乳	スタミナじる ひじきいりツナそぼろ あいちのみかんゼリー	とうふ ぶた肉 油あげ 合わせみそ まぐろ油づけ ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん えだ豆 みかんゼリー	じゃがいも さとう
28	火	ごはん	牛乳	あつあげカレーどん あげえびしゅうまい(2こ)	生あげ ぶた肉 かまぼこ えび たら	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ	でん粉 でん粉 小麦粉 米油
29	水	ごはん	牛乳	とりだんごじる さばぎんがみやき こんぶふりかけ	とり肉 ぶた肉 豆腐 さば みそ こんぶふりかけ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	でん粉 さとう
30	木	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク コロコロポテトサラダ	ぶた肉 まぐろ油づけ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト たまねぎ とうもろこし にんじん	ハヤシルウ さとう じゃがいも オリーブ油 さとう
31	金	ごはん	牛乳	けんちんじる にくみそひじきどん ぶどうゼリー	とうふ 油あげ ぶた肉 ひじき 豆みそ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ にんじん しょうが	ごま油 さとう でん粉 ぶどうゼリー

8月

3	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ ピビンバ ピーチゼリー	とり肉 えび 牛肉	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし こまつな 切りぼしだいこん にんにく ピーチゼリー	はるさめ さとう
4	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとたまねぎの うまに ちくわのいそべあげ(2こ) さかなふりかけ	ぶた肉 生あげ ちくわ 青のり粉 魚ふりかけ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう 小麦粉 でん粉 米油
5	水	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかはん あげぎょうざ(2こ)	とうふ とり肉 ぶた肉	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	さとう でん粉 小麦粉 米油
20	木	ごはん	牛乳	えがおの チキンカレーシチュー やきウインナー(2こ) れいとうみかん	とり肉 豆乳 ポークウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく みかん	じゃがいも カレールウ 米油
21	金	ごはん	牛乳	コーンスープ チャプチェ ピーチゼリー	とり肉 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん 黄パプリカ いら にんにく ピーチゼリー	でん粉 はるさめ 白ごま さとう ごま油
24	月	ごはん	牛乳	スタミナじる ひじきいりツナそぼろ あいちのみかんゼリー	とうふ ぶた肉 油あげ 合わせみそ まぐろ油づけ ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん えだ豆 みかんゼリー	じゃがいも さとう
25	火	ごはん	牛乳	あつあげカレーどん あげえびしゅうまい(2こ)	生あげ ぶた肉 かまぼこ えび たら	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ	でん粉 でん粉 小麦粉 米油
26	水	ごはん	牛乳	とりだんごじる さばぎんがみやき こんぶふりかけ	とり肉 ぶた肉 豆腐 さば みそ こんぶふりかけ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	でん粉 さとう
27	木	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク コロコロポテトサラダ	ぶた肉 まぐろ油づけ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト たまねぎ とうもろこし にんじん	ハヤシルウ さとう じゃがいも オリーブ油 さとう
28	金	ごはん	牛乳	けんちんじる にくみそひじきどん ぶどうゼリー	とうふ 油あげ ぶた肉 ひじき 豆みそ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ にんじん しょうが	ごま油 さとう でん粉 ぶどうゼリー
31	月	ごはん	牛乳	ぶたじる いかのフリッター(2こ) さかなふりかけ	とうふ ぶた肉 豆みそ いか オキアミ 魚ふりかけ	だいこん にんじん ねぎ	さといも 小麦粉 大豆油 米油

- 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。
- ※ 特別期間中の献立は、施設・作業上の衛生を配慮した上で、サイクル献立(2週間くりかえし献立)になっております。

### 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)
	7月分	8月分			
245円	7月分	21	11	5,145円	令和2年8月31日(月)
	8月分	11			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1日から7月17日までを含みます。

# 食育だより

まいにち げんき す しょくせいかつ  
 毎日を元気に過ごせるように食生活  
 で気をつけてほしいことをまとめまし  
 た。規則正しい生活とバランスの良い  
 食事で体調を整えましょう。

● **早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。**

★生活リズムを整えるには、  
 規則正しい睡眠と食事が  
 重要です。



● **食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。**

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
 おも たんすいかぶつ おお ふく しょくひん  
 ご飯、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
 おも しつ おお ふく しょくひん  
 肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・  
 食物繊維を多く含む食品)  
 やさい おも かいそうりょうり  
 野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**  
 まいにち  
 牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファスト  
 フードを利用すると  
 きも、バランスを考  
 えて選びましょう。

## 夏野菜で、夏バテを防ごう!

連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？ 暑くて食欲が出にくいとき  
 ですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多く  
 は水分をたっぷり含むうえ、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ  
 です。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくだ  
 さいね。

**8月31日 野菜の日**  
 「831=やさい」の語呂  
 合わせから、全国青果物  
 商業協同組合連合会など  
 9団体が1983年に制定。

**野菜の摂取目標量…1日 350g以上**  
 ※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)	<b>トマト</b> やく 約 150g	<b>なす</b> やく 約 70g	<b>ピーマン</b> やく 約 30g	<b>きゅうり</b> やく 約 100g
<b>トウモロコシ</b> やく 約 150g	<b>ゴーヤ</b> やく 約 260g	<b>ズッキーニ</b> やく 約 160g	<b>オクラ</b> やく 約 10g	<b>枝豆(10さや)</b> やく 約 15g