



# 夏期特別給食

# 中学校給食献立表

春日井市教育委員会  
学校給食課

日曜	献立名		主な材料とその働き		
	園	団	団 体をつくる	緑 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる
7月	20月	ごはん 牛乳 豚汁 あじのフリッター(3個) 魚ふりかけ	豆腐 豚肉 豆みそ あじ オキアミ 魚ふりかけ	大根 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	鶏肉 豚肉	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 にら にんにく ピーチゼリー	でん粉 春雨 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 大豆ナゲット(3個)	豚肉 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 スタミナ汁 ひじき入りツナそばろ 愛知のみかんゼリー	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ まぐろ油漬け 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 枝豆 みかんゼリー	じゃがいも さとう
	28火	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 揚げえびしゅうまい(3個)	生揚げ 豚肉 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 鶏団子汁 さば銀紙焼き 昆布ふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 さば みそ 昆布ふりかけ	たまねぎ 大根 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	豚肉 まぐろ油漬け	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 けんちん汁 肉みそひじき丼 ぶどうゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 ひじき 豆みそ	大根 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 春雨スープ ピビンバ ピーチゼリー	鶏肉 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 小松菜 切り干し大根 にんにく ピーチゼリー	春雨 さとう
	4火	ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのうま煮 ちくわのいそべ揚げ(3個) 魚ふりかけ	豚肉 生揚げ 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 豆腐の中華飯 揚げぎょうざ(3個)	豆腐 鶏肉 豚肉	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 焼きウインナー(3個) 冷凍みかん	鶏肉 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	鶏肉 豚肉	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 にら にんにく ピーチゼリー	でん粉 春雨 白ごま さとう ごま油
	24月	ごはん 牛乳 スタミナ汁 ひじき入りツナそばろ 愛知のみかんゼリー	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ まぐろ油漬け 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 枝豆 みかんゼリー	じゃがいも さとう
	25火	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 揚げえびしゅうまい(3個)	生揚げ 豚肉 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 鶏団子汁 さば銀紙焼き 昆布ふりかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 さば みそ 昆布ふりかけ	たまねぎ 大根 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	豚肉 まぐろ油漬け	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 けんちん汁 肉みそひじき丼 ぶどうゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 ひじき 豆みそ	大根 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 豚汁 いかのフリッター(3個) 魚ふりかけ	豆腐 豚肉 豆みそ いか オキアミ 魚ふりかけ	大根 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。
- ※ 夏期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)
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1日から7月17日までを含みます。

# 食育だより

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と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)  
 ご飯、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
 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)  
 野菜、いも、きのこ、海藻料理

**+** 毎日とりましょう  
 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、バランスを考慮して選びましょう。

## 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

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