



9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 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			
		黄	赤	赤	緑	黄	
1	火	くろロールパン	牛乳	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ スツキーニ にんじん トマト セロリ	じゃがいも ひよこ豆 マカロニ さとう
			牛乳	ツナサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	さとう オリーブ油
			牛乳	いちごジャム			いちごジャム
2	水	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
			牛乳	あじフライ	あじ		パン粉 米油
			牛乳	巨峰(3個)		春日井市産巨峰	
3	木	ごはん	牛乳	けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 にんじん こんにゃく ねぎ	さといも ごま油
			牛乳	さば銀紙焼き	さば 米みそ		さとう
			牛乳	冷凍りんご		りんご	
4	金	ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー	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
			牛乳	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり どうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
			牛乳	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	じゃがいも
7	月	麦ごはん	牛乳	まぐろの甘辛煮	合わせみそ	にんにく	
			牛乳	手巻きのみ	まぐろ油漬け	しょうが	さとう 米油
			牛乳		のり		
8	火	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 グリンピース	トマトルウ さとう
			牛乳	フルーツゼリー		みかんゼリー パイナップル みかん 桃	
			牛乳	干し小魚	干し小魚		
9	水	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ	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
			牛乳	うずら卵串フライ	うずら卵		小麦粉 パン粉 米油
			牛乳	豚丼	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
10	木	麦ごはん	牛乳	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
			牛乳	レモンムース			レモンムース
			牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
11	金	ごはん	牛乳	ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉	梅 大葉	パン粉 小麦粉 米油
			牛乳	冷凍みかん		みかん	
			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 どうもろこし	白ごま ごま油
14	月	麦ごはん	牛乳	ピビンバ	牛肉 卵	大豆もやし 小松菜 切り干し大根 にんにく	さとう
			牛乳	ミックスマナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
			牛乳	里芋とれんこんのうま煮	生揚げ 豚肉	れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう
15	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ(3個)	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 米油
			牛乳	野菜ふりかけ		野菜ふりかけ	
			牛乳	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
16	水	クロスロールパン	牛乳	ハンバーグトマトソース	豚肉 牛肉 大豆	たまねぎ トマト	米油 さとう
			牛乳	冷凍パイナップル		パイナップル	
			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 エリンギ オクラ	カレールウ
17	木	玄米ごはん	牛乳	コーンサラダ	まぐろ油漬け	どうもろこし キャベツ にんじん	さとう サラダ油
			牛乳	冷凍黄桃		桃	
			牛乳	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐	はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ	さとう
18	金	ごはん	牛乳	鮭団子と大豆の野菜あんからめ	たら 鮭 大豆	たまねぎ さやいんげん	でん粉 米油 さとう
			牛乳	アセロラゼリー			アセロラゼリー
			牛乳	白みそ汁	豆腐 鶏肉 米みそ	大根 にんじん 小松菜 えのきたけ	じゃがいも
23	水	麦ごはん	牛乳	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
			牛乳	冷凍みかん		みかん	
			牛乳	ハッシュドビーフ	牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ さとう
24	木	ごはん	牛乳	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ どうもろこし パセリ	じゃがいも 米油
			牛乳	豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト
			牛乳	中華海鮮うま煮	うずら卵 いか えび ちくわ	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ	さとう でん粉
25	金	わかめごはん	牛乳	揚げぎょうざ(3個)	豚肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 米油
			牛乳	豆乳汁	豆腐 豆乳 合わせみそ	ごぼう えのきたけ ねぎ にんじん	じゃがいも
			牛乳	さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	さとう
28	月	ごはん	牛乳	ブルーン		ブルーン	
			牛乳	大豆のインド煮	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 枝豆	
			牛乳	えびカツ	えび たら		パン粉 小麦粉 米油
29	火	ツイストロールパン	牛乳	小袋卵なしタルタルソース			卵なしタルタルソース

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		黄	赤	赤	緑	黄	
30	水	ごはん	牛乳	春雨スープ	うずら卵 鶏肉 えび	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ	春雨
				高野豆腐のマーボ	豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	さとう ごま油 でん粉
				冷凍洋なし		洋なし	

- 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、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



17日(木) とうがんのカレースープ

とうがんは漢字で「冬」の「瓜」と書きます。6月から9月ごろに収穫する夏野菜ですが、冬まで保存することができることから、この名前がつけました。今月は、食欲をそそるカレー味のスープに使いました。地元でとれた旬の味をみんなで楽しんでみましょう。

神奈川県のご郷土料理



3日(木) けんちん汁

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺で出されていた料理で、元々は、「建長寺の汁」といわれていました。やがて、けんちん汁、けんちん汁と名前が変化して広まりました。

春日井市の特産品

2日(水) 巨峰

愛知県はぶどうの栽培が盛んで、なかでも巨峰の生産量は全国4位(2017年調べ)です。種無しの巨峰は愛知県で初めて作られました。軸が太くて青みがあり、粒の表面に白い粉がついているものが新鮮です。



愛知県では、昭和45年に沖縄県から導入された「琉球とうがん」がたくさん作られており、生産量は全国2位(2018年調べ)です。

また、愛知県の伝統野菜の一つに、少し小さくて真っ白い粉がつく「早生とうがん」があります。



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。ぜひ作ってみてくださいね。

ひじき入り豚そぼろ

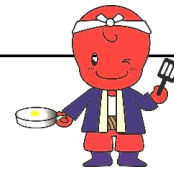
◆ 材料 (4人分)

- たまご 2個 しょうゆ 小さじ2
- たまねぎ 中1/3個 さとう 小さじ2
- 豚ひき肉 60g 酒 小さじ1
- にんじん 中1/3本 本みりん 小さじ1/2
- 枝豆(さやつき) 8個
- 乾燥米ひじき 6g
- しょうが 1かけ



◆ 作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、しょうがはすりおろす。
 - ② 枝豆はゆで、さやから出す。米ひじきは洗いもどしする。
 - ③ 炒りたまごを作る。
 - ④ 豚ひき肉としょうがを炒め、肉の色が変わったら米ひじきとたまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
 - ⑤ ひたひたの水と調味料を入れて煮る。
 - ⑥ 水分が少なくなったら、炒りたまごと枝豆を入れて混ぜ合わせ、仕上げる。
- ※ ひき肉は、お好みで牛肉や鶏肉で作ってもおいしいです。



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	8月分	11	3,135円	令和2年 9月 30日(水)
	9月分	20	5,700円	令和2年 11月 2日(月)

- ※ 学校行事や休校等により、給食日数が減少し、給食費が減額する場合があります。
 ※ 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。