



9月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 夏バテを回復する食事をとろう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	園	園	園	園
1	火	くろロールパン	牛乳 ミネストローネ ツナサラダ いちごジャム	とり肉 まぐる油づけ	たまねぎ ズッキーニ にんにく トマト セロリ	にんじん きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも ひよこ豆 マカロニ さとう さとう オリーブ油 いちごジャム
2	水	ごはん	牛乳 えがおのカレーシチュー ごぼうサラダ	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく	にんじん きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも カレールウ アーモンド 白ごま さとう ごま油
3	木	ごはん	牛乳 けんちんじる さばぎんがみやき れいとうりんご	とうふ とり肉 油あげ さば 米みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ りんご		さとう ごま油 さとう
4	金	ごはん	牛乳 こうやどうふのたまごとじ あじフライ きよほう(3こ)	たまご とり肉 こうやどうふ あじ	たまねぎ にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう パン粉 米油
7	月	むぎごはん	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 まぐる油づけ のり	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ にんにく	しょうが	じゃがいも さとう 米油
8	火	ごはん	牛乳 にくじゃが ささみおおば ばいにくフライ れいとうみかん	ぶた肉 とり肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース		じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米油
9	水	むぎごはん	牛乳 ぶたどん おひたし レモンムース	ぶた肉 やきどうふ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ		さとう 白ごま さとう サラダ油 レモンムース
10	木	むぎごはん	牛乳 マーボどうふ うずらたまごくしフライ	とうふ ぶた肉 豆みそ うずらたまご	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 小麦粉 パン粉 米油
11	金	ソフトめん	牛乳 ミートソース フルーツゼリー ほしこざかな	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だし粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	みかんゼリー パイナップル みかん もも	トマトルウ さとう
14	月	むぎごはん	牛乳 わかめスープ ピビンバ ミックスナッツ	とうふ とり肉 わかめ 牛肉 たまご	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	大豆 もやし こまつな きりぼし だいこん にんにく	白ごま ごま油 さとう アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
15	火	ごはん	牛乳 さとうもも れんごんのうまに ちくわのいそべあげ(2こ) やさしいふりかけ	生あげ ぶた肉 ちくわ あおのり	れんごん こんにゃく にんじん さやいんげん	やさしいふりかけ	さとうもも さとう 小麦粉 でん粉 米油
16	水	クロスロールパン	牛乳 じゃがいもスープ ハンバーグトマトソース れいとうパイナップル	牛乳 生クリーム ぶた肉 牛肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	たまねぎ トマト パイナップル	じゃがいも バター さとう
17	木	ごはん	牛乳 ひきずり さけだんご だいたいの やさしいあんからめ アセロラゼリー	とり肉 やきどうふ たら さけ 大豆	はくさい こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ	たまねぎ さやいんげん	さとう でん粉 米油 さとう アセロラゼリー
18	金	げんまいごはん	牛乳 とうがんのカレースープ コーンサラダ れいとうおうとう	とり肉 まぐる油づけ	とうがん たまねぎ にんじん エリンギ オクラ	とうもろこし キャベツ にんじん もも	カレールウ さとう サラダ油
23	水	むぎごはん	牛乳 しろみそじる ひじきいりぶたそばろ れいとうみかん	とうふ とり肉 米みそ たまご ぶた肉 ひじき	だいこん にんじん こまつな えのきたけ	たまねぎ にんじん えだ豆 しょうが みかん	じゃがいも さとう
24	木	ごはん	牛乳 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト とうにゅうプリンタルト	牛肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト	たまねぎ とうもろこし パセリ	ハヤシルウ さとう じゃがいも 米油 豆乳プリンタルト
25	金	わかめごはん	牛乳 ちゅうかかいせんうまに あげぎょうざ(2こ)	うずらたまご いか えび ちくわ ぶた肉	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	さとう でん粉 小麦粉 米油
28	月	ごはん	牛乳 とうにゅうじる さんまのみぞれに ブルー	とうふ 豆乳 合わせみそ さんま	ごぼう えのきたけ ねぎ にんじん だいこん ブルー		じゃがいも さとう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	園	園	園	園	
29	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ	うずらたまご とり肉 えび	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ	はるさめ
				こうやどうふのマーボ	ぶた肉 こうやどうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう ごま油 でん粉
				れいとうようなし		ようなし	
30	水	ツイスト ロールパン	はっこう乳	だいずのインドに	大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだ豆	
				えびカツ	えび たら		パン粉 小麦粉 米油
				こぶくろたまごなし タルタルソース			たまごなしタルタルソース

- 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)。

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



18日(金)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、冬まで保存できるため、この名前がつけました。今月は、この季節においしく食べることができ、カレー味のスープにしました。地元でとれた旬の味を楽しみましょう。

かながわけん きょうどりょうり
神奈川県のご郷土料理



3日(木)けんちんじる

「けんちんじる」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、「建長寺のしる」と言われていました。やがて、「けんちんじる」、「けんちんじる」と名前が変化して広まりました。

かすがいし とくさんひん
春日井市の特産品

4日(金)きよほう

愛知県で作られているぶどうの約70パーセントが「きよほう」です。種なしのきよほうは愛知県で初めて作られました。濃い紫色で粒が大きく、表面に白い粉がついているもののおいしいです。



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ひとつに、少し小さ目で真っ白な粉がつく「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いたします。ぜひ作ってみてくださいね。



ひじきいり豚そば

材料(4人分)

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



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。米ひじきは洗ひもどしする。
- 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)
245	8月分	11	2,695円	令和2年 9月 30日(水)
	9月分	20	4,900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。