



# 7月 中学校給食献立表

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					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 木	クロスロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	かぼちゃのポタージュスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ	バター
	サボテンとツナの コールスロー	まぐろ油漬け		にんじん サボテン	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	卵なし マヨネーズ
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ なす 大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	ゴーヤチャンプルー アセロラゼリー	生揚げ 卵 豚肉		ゴーヤ	アセロラ	さとう さとう	米油
⑤ 5 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	大豆とじゃこのごまからめ 冷凍パイナップル	大豆	しらす干し		枝豆 パイナップル	でん粉 さとう	米油 白ごま
6 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げと豚肉の煮物	生揚げ 豚肉		にんじん ざやいんげん	たまねぎ 大根 こんにゃく	さとう	
	いわしのみそカレー銀紙焼き	いわし みそ				さとう	
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん オクラ	大根 ねぎ しいたけ	サボテンきしめん	
	鮭そぼろ わらびもち	卵 さけ きな粉		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	さとう 小豆 さとう	
8 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	なす入りマーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ なす しょうが にんにく	さとう でん粉	
	中華春雨サラダ 冷凍みかん	鶏肉			きゅうり とうもろこし みかん	はるさめ さとう	ごま油
9 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	牛丼	牛肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ	さとう	
	枝豆コロッケ フローズンヨーグルト		ヨーグルト		えだまめ	じゃがいも パン粉	米油
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ざやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	ひじきの煮物 冷凍アプリコット	ちくわ 豚肉	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 アプリコット	さとう	
13 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	とうがん汁	豆腐 鶏肉		にんじん	とうがん こんにゃく しいたけ		
	まぐろの甘辛煮 手巻きのり	まぐろ油漬け	のり		キャベツ しょうが	さとう	米油
14 水	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん	
	カレーうどん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	カレールウ さとう でん粉	
	切干大根と チキンのごまだれあえ 干し小魚	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし 切干大根	さとう	白ごま ごま油
⑬ 15 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	トッポギ	
	ブルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん にら	たまねぎ にんにく	さとう	白ごま ごま油
⑭ 16 金	冷凍洋なし				洋なし		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが あじの南蛮漬け	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
19 月	クワツサン 牛乳		牛乳			パン	
	ミートソースパンネ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パンネ さとう	オリーブ油
	コーンサラダ 冷凍みかん			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	さとう	サラダ油

- 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。  
 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
 ④ ⑤マークは、食缶・フライ缶のおかずに、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)。

春日井市のホームページで  
アレルギー献立表が見られます。



春日井市の特産物を使った料理



1日(木) サボテンとツナのコールスロー

春日井市は、種をまいて育てるサボテンの全国一の産地で、「サボテンを食べる町」として有名です。食べられるサボテンは「うちわサボテン」という品種のみです。中南米では常食されており、「ノバル」と呼ばれています。うちわサボテンは、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、健康にもいいと言われています。

サボテンは、葉に水分を蓄えることができるので、砂漠などの乾燥する地域でも生育することができます。

沖縄県の郷土料理



2日(金) ゴーヤチャンプルー

沖縄県では家庭料理として親しまれています。チャンプルーとは、沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味があります。薄切りにしたゴーヤ(ニガウリとも言われます。)を、肉や豆腐とともに強火で手早く炒めて作ります。

ゴーヤにはほかの野菜にはない独特の苦みがあります。給食では、種のまわりのわたをきれいに取り除き、下茹でをして、苦みを抑えたゴーヤと厚揚げ、卵を一緒に炒めて食べやすくしています。

今月の献立紹介

7日(水) セタ汁

7月7日は、五節句のひとつ「セタ」です。今年の短冊にはどのような願い事を書きましたか?

セタ汁は、夏の夜をイメージして作りました。星形のかまぼこやオクラを使い、天の川のように流れるきしめんには、春日井市産のサボテンが練りこんであります。



今月の献立紹介

16日(金) あじの南蛮漬け

あじは、春から初夏にかけて旬を迎えます。昔から、「魚を食べると頭がよくなる」と言われますが、あじにも記憶力を向上させる栄養素のドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれます。

揚げたあじを甘酢の南蛮タレに漬けた「あじの南蛮漬け」は、さっぱりとした風味が食欲をそそる夏にぴったりの料理です。



おうちでつくってみよう!



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。



さわにわん

◆ 材料(4人分)

豚肉	80g	小松菜	40g
ながいも	60g	しょうゆ	18g
かまぼこ	40g	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
たけのこ(水煮)	40g	かたくり粉	2g
ごぼう	40g	だし汁	400ml

さわにわんは、具を細切りにした野菜たっぷりの汁物で、仕上げにこしょうが入ります。

給食の定番メニューですが、入る具材は様々です。季節の野菜などをお好みで入れてください。

◆ 作り方

- ① 豚肉、にんじん、たけのこは細切り、ながいもとかまぼこは短冊切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。小松菜は3cmに切る。
- ② だし汁に豚肉を入れてよくほぐし、あくをとる。
- ③ ごぼう、にんじん、たけのこ、ながいも、小松菜を入れて煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら、かまぼこ、しょうゆ、塩を入れて味をととのえる。
- ⑤ 水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにこしょうを入れる。



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	6月分	22	6,270円	令和3年8月2日(月)
	7月分	13	3,705円	令和3年8月31日(火)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 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。

中矢歯科  
nabaya dental clinic  
☎ 89-0077 休診 木・日・祝