



7月 小学校給食こんだて表


今月のこんだて目標 **あつ ま しよくじ 暑さに負けない食事をとろう**

日 曜	こんだて名	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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 木	クロスロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	かぼちゃのポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 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	まぐろあぶらづけ		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	たまごなし マヨネーズ
2 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	なすのみそしる	とりにく あぶらあげ まめみそ		にんじん	たまねぎ なす だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	ゴーヤチャンプルー	なまあげ たまご ぶたにく		ゴーヤ		さとう	こめあぶら
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう	
⑤ 5 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	ながいも	
	だいちとじゃこのごまからめ れいとうパイナップル	だいち	しらすぼし		えだまめ パイナップル	でんぶん さとう	こめあぶら しろごま
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なまあげとぶたにくのもの いわしの みそカレーぎんがみやき	なまあげ ぶたにく いわし みそ		にんじん ざやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	さとう	
7 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	たなばたじる	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	だいこん ねぎ しいたけ	サボテンきしめん	
	さけそぼろ	たまご さけ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう	だいちあぶら
	わらびもち	きなこ				あずき さとう でんぶん	
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ	さとう	
	えだまめコロquette フローズンヨーグルト		ヨーグルト		えだまめ	じゃがいも パンこ	こめあぶら
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なすいりマーボどうふ	どうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ なす しょうが にんにく	さとう でんぶん	
	ちゅうかはるさめサラダ れいとうみかん	とりにく			きゅうり とうもろこし みかん	はるさめ さとう	ごまあぶら
12 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ざやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	ひじきのもの れいとうアプリコット	ちくわ ぶたにく	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ アプリコット	さとう	
13 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	とうがんじる	とうふ とりにく		にんじん	とうがん こんにゃく しいたけ		
	まぐろのあまからに てまきのり	まぐろあぶらづけ	のり		キャベツ しょうが	さとう	こめあぶら
⑩ 14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが あじのなんばんづけ	ぶたにく あじ		にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう でんぶん さとう	こめあぶら
⑪ 15 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	トッポギスープ	どうふ とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	トッポギ	
	ブルコギ	ぎゅうにく		きパプリカ にんじん にら	たまねぎ にんにく	さとう	しろごま ごまあぶら
16 金	れいとうようなし				ようなし		
	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
	カレーうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	カレールウ さとう でんぶん	
きりぼしだいこんとチキンの ごまだれあえ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま ごまあぶら	
ほしこざかな		いわし			さとう でんぶん		


日 曜	こんだて名	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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	油脂
19 月	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ミートソースパンネ	ぶたにく だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パンネ さとう	オリーブゆ
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	サラダゆ
	れいとうみかん				みかん		

- 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 ④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。



かすがいし とくさんぶつ つか りょうり
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」としても有名です。中南米でよく食べられており、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、健康にもいいとされています。

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育ちます。

おきなわけん きょうどりょうり
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。チャンプルーは、沖縄県の方言で「ごちゃませ」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。給食では、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、卵と一緒に炒めて食べやすくしています。

こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

7日(水) セタ汁

7月7日は、「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。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

14日(水) あじの南蛮漬け

あじは、春から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ドコサヘキサエン酸という栄養素が多く含まれます。「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!

給食レシピ紹介

さわにわん

さいりょう 材料(4人分)

ぶたにく 豚肉	80g	こまつな 小松菜	40g
ながいも	60g	しょうゆ	18g
かまぼこ	40g	しお 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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

こんげつ きゅうしよく なか にんき こんだて えいようし
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。季節の野菜などをお好みで入れてください。

つくりかた 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、ごぼうはさがぎにして水にさらす。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)
	245円	6月分	22	5,390円	令和3年8月2日(月)
		7月分	13	3,185円	令和3年8月31日(火)

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

※ 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。