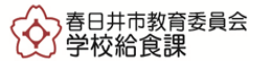




7月 小学校給食こんだて表



今月のこんだて目標 暑さに負けない食事をとろう

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	もずくとオクラのとろりじる	とりにく かまぼこ	もずく	にんじん オクラ	えのきたけ しょうが	ながいも	
	ゴーヤチャンプルー	なまあげ たまご ぶたにく			ゴーヤ たまねぎ	さとう	こめあぶら
	れいとうみかん				みかん		
④ 4 月	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ	
	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	こめあぶら
	てまきのり		のり		だいこん	さとう	
5 火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ABC スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも ひよこまめ マカロニ	
	ウインナー(2ほん) ポイルやさい	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		
	こぶくろけチャップ						
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なまあげのちゅうかはん	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	たなばたじる	とりにく かまぼこ		にんじん	とうがん しいたけ	サボテンきしめん	
	なすいりにくみそひじきどん フローズンヨーグルト	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが	さとう でんぷん	
	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
8 金	カレーうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	カレーウ さとう でんぷん	
	えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも パンこ	こめあぶら
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ちゅうかふうたまごスープ	とうふ たまご		チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし	でんぷん	
11 月	やさしいため	ぶたにく		にんじん あかパプリカ	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	こめあぶら
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	かぼちゃいりとうにゅうじる	とうふ とうにゅう とりにく あわせみそ		かぼちゃ にんじん	えのきたけ ねぎ		
12 火	とびうおフライ	たら とびうお		にんじん	たまねぎ	パンこ でんぷん	こめあぶら
	きりぼしだいこんの さっぱりづけ				きゅうり きりぼしだいこん レモン	さとう	サラダゆ
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
13 水	いわしのしょうがに れいとうみかん	いわし			しょうが みかん		
	クワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんと コーンのポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	バター
	サボテンラタウイユ	とりにく		トマト きパプリカ サボテン	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ぶたにくたまねぎのうまに	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	ちくわのおこのみあげ(2こ)	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	きゅうりのゆかりあえ			あかしそ	きゅうり	さとう	

日 曜	7月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	脂質
① 19 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ さとう	
	コールスローサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	サラダゆ
	セレクト 「こめこの シークワサータルト ぶどうゼリー」	とうにゅう			シークワサー ぶどう	さとう こめこ みずあめ	ショートニング

- 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 トマークは、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)。

新献立

1日(金)

もずくとオクラのとりじり

沖縄県の特産物であるもずくと、夏が旬のオクラを使ったとろみのある汁物です。1年生生活科では、夏について学習をします。また、5年生社会科では、「あたたかい土地のくらし」で沖縄県について学習をします。



7月1日は、沖縄県にちなんで献立です。

学習したことを思い出しながら食べましょう。

沖縄県の郷土料理

1日(金)

ゴーヤチャンプルー

チャンプルーは、沖縄県の方言で「ごちやませ」という意味です。うす切りにしたゴーヤを肉や豆ふと一緒に炒めて作ります。沖縄県では、家庭料理として親しまれています。

給食では、生あげと卵と一緒に炒めて食べやすくしています。



くわしくは、「給食レシピ紹介」をご覧ください。

春日井市の特産品を使った料理

7日(木) 七タ汁

14日(木) サボテンラタトウイユ

春日井市は、種から育てるサボテンの生産が盛んなところ
です。食用サボテンのうちわサボテンは、ビタミンやミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。

七タ汁には、うちわサボテンをねりこんだサボテンきしめ
んを使い、サボテンラタトウイユには、うす切りにしたうちわ
サボテンが入っています。



セレクトデザート

19日(火)

米粉の
シークワサータルト

沖縄県産シークワサーのさわやかな
味わいが広がる夏にぴったりなタルトです。



ぶどうゼリー

国産の巨ほう果汁が入ったゼリーです。
深みのある香りと甘みが味わえます。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

ゴーヤチャンプルー

材料(4人分)

生あげ	1枚	さとう	小さじ2
たまご	2個	中華だしの素	小さじ1/2
豚肉	60g	塩	少々
ゴーヤ	1/3本	こしょう	少々
たまねぎ	1/4個	油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	塩(ゴーヤ用)	適量

作り方

- ① 生あげは、一口大に切り油ぬきをしておく。卵は溶きほぐしておく。豚肉は一口大、たまねぎはくし切りにする。ゴーヤは、わたを取り、うす切りにして、塩でもみ、下ゆでをしておく。
- ② フライパンを温め、油をひいて、豚肉、たまねぎ、ゴーヤ、生あげの順に炒める。
- ③ ②に中華だしの素、さとう、しょうゆを入れ、溶き卵を加えて混ぜ合わせ、最後に塩・こしょうで味をととのえる。

今月の給食のなかで、栄養教諭・学校栄養職員が
おすすめする献立のレシピを紹介いたします。

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)
245円	6月分	22	5,390円	令和4年8月1日(月)
	7月分	12	2,940円	令和4年8月31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。



春日井市ホームページで
アレルギー献立表が見られます。

