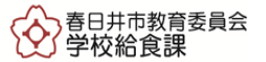




7月 中学校給食献立表

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 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜・果物・きのこ	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 3 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	コンソメスープ	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	タコライス の具	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖	
	グランパスサラダ アセロラゼリー			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ アセロラ		ドレッシング 砂糖
4 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	なす入りマーボー豆腐	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	砂糖 でん粉	ごま油
	パンバンジーサラダ いわしの干し小魚	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	白ごま ごま油
5 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆のインド煮	大豆 ポークウィンナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ	カレールー	
	ツナサラダ 冷凍みかん	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ きゅうり みかん	砂糖	オリーブ油
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さわにわん	豚肉		小松菜 にんじん	たけのこ ごぼう	ながいも	
	おから入り鶏そぼろ丼の具 ブルー	鶏肉 おから		にんじん	枝豆 しいたけ しょうが ブルー	砂糖	米油
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	七夕汁	かまぼこ		にんじん オクラ	冬瓜 しいたけ	サボテンきしめん	
	ハンバーグのおろしだれかけ キャベツの塩昆布あえ	鶏肉 豚肉			大根 レモン たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	米油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
⑩ 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	トッポギ	
	豚ブルコギ	豚肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ もやし にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
11 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	もずくとオクラのとろり汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん オクラ	えのきたけ ねぎ しょうが	じゃがいも	
	ゴーヤチャンプルー 冷凍パイナップル	生揚げ 卵 豚肉		ゴーヤ		砂糖	米油
	白玉うどん はっこう乳		はっこう乳			うどん	
12 水	カレーうどんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉 カレールー	
	枝豆コロッケ				枝豆	じゃがいも パン粉	米油
	もやしとひじきの和え物		ひじき	小松菜	もやし	砂糖	
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか うずら卵 豚肉		にんじん チンゲンサイ ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油
	揚げえびしゅうまい(3個) きゅうりのナムル	えび たら			たまねぎ きゅうり	パン粉 でんぷん 砂糖	米油 植物油 白ごま ごま油
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	
14 金	肉じゃが	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 砂糖	
	三色あえ	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖	白ごま
18 火	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		レーズン	パン	
	じゃがいもスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
	いかナゲット(3個) フレンチサラダ	いか たら		にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 でん粉	米油 ドレッシング

- 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 ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。



給食に出る夏野菜です。
献立表を確認してみましょう。

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 19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのハヤシシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ じゃがいも 砂糖	
	サボテン入りごぼうサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆 うちわサボテン	砂糖	卵なし マヨネーズ
	セレクト 〔米粉のシーク ワーサータルト ももゼリー〕	豆乳			シークワーサー もも	米粉 砂糖	ショートニング

名古屋グランパスコラボ給食

3日(月)

名古屋グランパスの方と一緒に、グランパスカラーを取り入れ、いろどりや栄養バランスを考えた献立にしています。たくさんの方の思いが詰まった献立です。みんなで楽しくおいしくいただきます。



夏野菜について

夏野菜には、水分や余分な塩分を外に出すはたらきがあるカリウムをたくさん含んでおり、身体にこもった熱を下げてくれる効果があります。今月は、きゅうりやトマト以外にもなすやピーマン、ズッキーニ、ゴーヤなどが登場します。



今しか味わえない旬の野菜を味わいましょう。



春日井市のサボテンを使った料理



7日(金)「七タ汁」

19日(水)「サボテン入りごぼうサラダ」



春日井市のうちわサボテンを生地に練りこんだ「サボテンきしめん」を使った七タ汁、うちわサボテン入りのごぼうサラダが出ます。サボテンには、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。

新献立

14日(金) 「三色あえ」



中学1年生の家庭科で「中学生に必要な栄養素」という単元があります。成長期には、特にカルシウム、鉄、たんぱく質、ビタミンを多くとる必要があります。それに合わせた食材を取り入れました。ぜひお家でも作ってみてくださいね。詳しくは、「給食レシピ紹介」をみてください。

おうちでつくってみよう!



今月の給食の中で、栄養教諭がおすすめする献立のレシピを紹介します。

三色あえ



©Kasugai City 2008
書のまち春日井「道風くん」

材料(4人分)

もやし	1/3袋
小松菜	1/2袋
にんじん	1/5本
切り干し大根	15g
まぐろ油漬け	小1缶
白すりごま	大さじ2
白ねりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は、水でもどして3cm程度の食べやすい長さに切る。にんじん3cmの長さの細切り、小松菜も3cm幅、もやしは洗い、まぐろは油を切っておく。
- ② 野菜を固いものから順に茹でて水気を切り、冷ましておく。しょうゆ、砂糖、ねりごまを混ぜ合わせておく。
- ③ ②にまぐろの油漬けを加えて混ぜ合わせ、最後にすりごまを加えて味をととのえる。

<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	6月分	22日	6,270円	令和5年7月31日(月)
	7月分	12日	3,420円	令和5年8月31日(木)

※ 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。

市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。



毎月19日は食育の日
～おうちでごはんの日～

