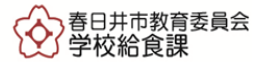




7月 小学校給食こんだて表

こんげつ 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 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 3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	コンソメスープ	とりにく		かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	タコライスのご	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	さとう	
	グランバスサラダ			あかパプリカ きパプリカ	キャベツ		ドレッシング
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう	
4火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さわにわん	ぶたにく		こまつな にんじん	たけのこ ごぼう	ながいも	
	おからいりとりそぼろどんのご ブルー	とりにく おから		にんじん	えだまめ しょうが ブルー	さとう	こめあぶら
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
5水	だいのインドに ツナサラダ	だいず ポークウィンナー まぐろあぶらづけ		にんじん トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム キャベツ きゅうり	カレールウ さとう	オリーブゆ
	れいとうみかん				みかん		
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なすいりマーボ豆腐 バンバンジーサラダ	とうふ ぶたにく まめみそ とりにく		にんじん にんじん	たけのこ ねぎ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ	さとう でんぷん さとう	ごまあぶら しろごま ごまあぶら
7金	いわしのほしござかな		いわし			さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	たなばたじる	かまぼこ		にんじん オクラ	とうがん 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 キャベツのしおこんぶあえ フローズンヨーグルト	とりにく ぶたにく こんぶ ヨーグルト			たまねぎ だいこん レモン キャベツ	さとう でんぷん	
② 10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん きパプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ たまねぎ もやし にんにく	トッポギ さとう でんぷん	しろごま ごまあぶら
	ぶたブルコギ	ぶたにく					
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	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 ねぎ しょうが	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
	れいとうパイナップル				パイナップル		
12水	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ 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 こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	さんしょくあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん	さとう	しろごま
13木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっぼうさい	いか うずらたまご ぶたにく		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	でんぷん さとう	ごまあぶら
	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 しょくぶつゆ
	きゅうりのナムル				きゅうり	さとう	しろごま ごまあぶら
14金	しらたまうどん はっこうにゅう		はっこうにゅう			うどん	
	カレーうどんのしる	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	カレールウ さとう でんぷん	
	えだまめコロッケ もやしとひじきのあえもの		ひじき	こまつな	えだまめ もやし	じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら

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)。

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
		タンパク質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	炭水化物	油脂・種実など
18	レーズンロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レーズン	パン	
火	じゃがいもスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	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(2こ)	いか たら		にんじん	キャベツ きゅうり	こめぎこ でんぷん	こめあぶら
	フレンチサラダ			にんじん			ドレッシング
①	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
19	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	ハヤシルウ じゃがいも さとう	
水	サボテンいりごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ うちわサボテン	さとう	たまごなし マヨネーズ
	セレクト こめこのシーク ワーサータルト	とうにゅう			シークワーサー	こめこ さとう	ショートニング
	ももゼリー				もも	さとう	

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、いそろ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、ゴーヤなどの夏野菜が出ます。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 12日(水) 「三色あえ」

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。野菜は、火を通すことでたくさん食べることが出来ます。ぜひお家でも作ってみてください。くわしくは、「給食レシピ紹介」を見てください。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食のなかで、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



春のまち春日井「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ゆでて水気を切り、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たら完成。

<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	6月分	22日	5,390円	令和5年7月31日(月)
	7月分	12日	2,940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~

