



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 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ とうもろこし	トック	
	揚げえびしゅうまい(3個)	たら えび			たまねぎ もやし	でん粉 小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油
	もやしのナムル						
2 火	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 水あめ	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	かきたま汁	豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	でん粉	
	なす入り肉みそひじき丼の具 冷凍みかん	豚肉 豆みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが みかん	砂糖 でん粉	
① 3 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	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	
	かつおと大豆の レモンしょうゆ和え	かつお 大豆			レモン	でん粉 砂糖	米油
	クロスロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
4 木	パンクキンポータージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし		米油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	セタ汁	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	
5 金	ハンバーグのおろしだれかけ きゅうりの塩昆布あえ	鶏肉 豚肉			たまねぎ 大根	でん粉 砂糖	米油
	フローズンヨーグルト		昆布 ヨーグルト	にんじん	きゅうり	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
② 8 月	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが 大根	砂糖 砂糖	
	きざみたくあん 手巻きのり		のり				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	サボテンキーマカレー	豚肉		にんじん トマト うちわサボテン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	カレールウ	
9 火	シャキシャキポテトサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり キャベツ	じゃがいも	卵なしマヨネーズ
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	もずく入り五目汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも	
	ゴーヤチャンプルー	生揚げ 卵 豚肉		ゴーヤ		砂糖	米油
10 水	豆乳ココアプリン	豆乳				水あめ 砂糖	ココア
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とウインナーのトマト煮	大豆 ポークウインナー		トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油
11 木	冷凍パイナップル				パイナップル		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ジャーチャンドウフ	生揚げ 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	
	さけ団子の甘酢あん	さけ たら		にんじん 黄パプリカ	たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	米油
12 金	ブルー				ブルー		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	牛丼の具	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ(3個) えだ豆	ちくわ	青のり		枝豆	小麦粉 でん粉	米油
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	さばのみそ煮	さば 豆みそ				砂糖	
	きゅうりの梅ごま和え			赤しそ	きゅうり 梅	砂糖	白ごま

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)。

日 曜	7月 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
18 木	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 枝豆コロッケ キャベツのサワー漬け セレクト「ミニチョコたい焼き アセロラゼリー	牛肉 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 枝豆 キャベツ アセロラ	グリーンピース	米 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 米油 ココア

春日井市産のサボテンを使った料理

5日(金) セタ汁

9日(火) サボテンキーマカレー

春日井市は、種から育てるサボテンの生産が盛んです。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。

セタ汁には、うちわサボテンをねりこんだサボテンきしめんが、サボテンキーマカレーには、うす切りにしたうちわサボテンが入っています。



沖縄県の郷土料理

10日(水) 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。給食では、わたをきれいに取り除き、下ゆでをして、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。



セレクトデザート

18日(木) . . .

どちらをえらんだかな?

ミニチョコたい焼き

ココア味の生地の中に、生クリームを使って作ったチョコレートクリームが入っています。手の平サイズのたい焼きです。



アセロラゼリー

アセロラは、サクランボと同じぐらいの大きさの赤い果物で、ほどよいあまさと酸味が特徴のゼリーです。



サボテン

春日井市のサボテン栽培は、昭和28年(1953年)頃、果樹栽培の副業として始まりました。昭和34年(1959年)に発生した伊勢湾台風で多くの果樹が被害を受けた一方、サボテンは被害が少なかったことから、市内で広くサボテン栽培が普及し、食べられる「うちわサボテン」も栽培されるようになりました。

おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

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。
ご家庭でも、ぜひ作ってみてくださいね。



ちくわのいそべ揚げ

青のり粉のほかに、粉チーズやカレー粉、ごまなどでもできます。

材 料	4人分	作り方
焼きちくわ	6本	①ちくわを半分にする。
小麦粉	大さじ2	②ボールに小麦粉・青のり粉・水を入れ少し硬めにとく。
青のり粉	小さじ半分	③②をちくわに絡めて油で揚げる。
水	適宜	
揚げ油	適宜	

<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
285円	5月分	令和6年7月1日(月)	5,985円	21日
	6月分	令和6年7月31日(水)	5,700円	20日

※ 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(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。

ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額(児童生徒分)は変更せず、285円としています。

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。



©Kanagawa City 2008
春日井市給食「あじろくん」