

平成21年7月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「夏の食材を食べよう」

じりじりと照りつける太陽の恵みをうけて育った、色の鮮やかな夏野菜たち。トマトの赤色、とうもろこしの黄色、きゅうり・ピーマン・ゴーヤの緑色、かぼちゃの深緑色、なすの紫色、食欲をそそりますね。夏野菜は汗で失われる水分・ビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。夏の果物も汗をかけた体に、やさしい食物です。夏ばてを防ぐうなぎも、暑い夏においしいですね。

月	火	水	木	金
「気づかない甘味にご用心」 「甘味」はおいしい味です。温度が低いほど、「甘味」は感じません。暑いと冷たいアイスクリームやジュースを食べすぎてしまいがちです。すると満腹になります。その結果、ごはんが食べられなくなり、体に必要な栄養素が不足します。そんなことのないように注意しましょう。		1日 チーズロールパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ キウイフルーツ	2日 ごはん 牛乳 スタミナ汁 ゴーヤ チャンプルー 冷凍みかん	3日 麦ごはん 牛乳 肉団子の 甘酢あんかけ もやしの 中華あえ
6日 麦ごはん 牛乳 厚揚げ丼の具 春雨のピリ辛あえ スイートポテト	7日 ソフトめん はっこう乳 ミートソース ツナサラダ セタレモンゼリー	8日 ごはん 牛乳 五目きんぴら 長芋とナッツの ポン酢あえ のり佃煮	9日 クロスロールパン 牛乳 ポテトサラダ ハムカツとうずら卵 フライ(2個) 冷凍パイナップル 卓上マヨネーズ	10日 麦ごはん 牛乳 牛肉と たまねぎのうま煮 さけのホイル包 ミニトマト(3個)
13日 ごはん 牛乳 とうがん汁 元気丼の具 手巻きのり	14日 中華めん 牛乳 しょうゆ ラーメンスープ 【セレクト給食】	15日 パエリア 牛乳 シャキシャキ ポテトサラダ 冷凍みかん 卓上ドレッシング	16日 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツ寒天 福神漬	学校給食に チャレンジ！ 夏休み親子料理教室 を開催します。 くわしくは広報春日井 7月15日号をごらんく ださい。



7月14日(火)は、セレクト給食です。
あなたは、何を選びましたか？

- 1 いわしの利久揚とくずまんじゅう
- 2 いわしの利久揚とら・フランスのムース
- 3 キャベツ入りメンチカツとくずまんじゅう
卓上ソースがつきます。
- 4 キャベツ入りメンチカツとら・フランスのムース
卓上ソースがつきます。

都合により献立を変更する場合があります。

3日の「もやしの中華あえ」は応募献立です。

3日の「肉団子の甘酢あんかけ」に春日井でとれたうちわサボテンを使用します。

13日の「元気丼の具」に使用しています「うなぎ」は、三河一色産です。

14日のキャベツ入りメンチカツは、愛知でとれたキャベツを使用しています。

損害保険、生命保険をとうかい総合でまとめてみませんか!!

日本興亜損保㈱取扱代理店・日本興亜生命㈱募集代理店

有限会社とうかい総合保険

〒487-0015 愛知県春日井市気噴町北1丁目10番地2

TEL 0568-53-1501

FAX 0568-53-1502

http://tokai-sogo.jp/

営業時間 平日:9時~17時

定休日 土・日・祝日・年末年始

ご相談は
こちらから

