



平成22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

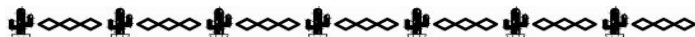
今月の献立目標 「スタミナのつく給食を食べよう」

夏本番！汗をかき、水分が体からうばわれると、さっぱりとした水分の多いものを食べたくなりますね。しかし暑い夏だからこそ、汗でうばわれがちなビタミンやミネラルと、体を作る赤の仲間の食品、肉や魚、卵、豆腐をしっかり食べなくてはなりません。そこで、今月の給食の献立は、カレー粉やにんにくなどの香辛料、夏の太陽をサンサンと浴びた野菜をたっぷり使い、食欲がでるように味つけも工夫しています。愛知県のうなぎも登場します。暑さに負けないスタミナのつく給食を完食めざしてモリモリと食べましょう。

月	火	水	木	金
			1日 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 土佐あえ のりふりかけ	2日 ソフトめん 牛乳 肉味噌かけ ◆ちくわの サボテン揚(2個) ししよもの磯辺揚 冷凍パイナップル
5日 ごはん 牛乳 三州煮 きざみうなぎの たまねぎあん	6日 くらロールパン 牛乳 じゃがいもの バター煮 フルーツあえ	7日 麦ごはん はっこう乳 フカヒレスープ ★ニラひき肉丼の具 セタゼリー	8日 ごはん 牛乳 いか団子の甘酢煮 生揚げのあんかけ (3個) ミックスナッツ	9日 麦ごはん 牛乳 ドライカレー シャキシャキ ポテトサラダ 冷凍みかん 卓上ごまドレッシング
12日 ミルクロールパン 牛乳 チキンビーンズ キャベツと ツナのサラダ ブルーベリージャム	13日 中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ お好み焼き風 はんぺん 冷凍洋なし 卓上中濃ソース	14日 地中海ピラフ 牛乳 ♪セレクト給食 キャベツのサワー漬 卓上ソース	15日 麦ごはん 牛乳 もずく入り味噌汁 ゴーヤチャンプルー 梅干し	16日 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー チキンナゲット (3個) 福神漬 冷凍みかん

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ 7日の★「ニラひき肉丼の具」は応募献立です。



2日の◆「ちくわのサボテン揚」ってなあに！

春日井市は、春日井サボテンが有名ですね。その中に食用としてうちわの形をしたうちわサボテンがあります。とげをとり、そのまま生で食べたり、いためたり、ゆでたり、揚げ物にして食べます。

サボテンには、トマトや小松菜のようにカロテンやミネラルが多く、みかんのようにすっぱく、食物せんいも多く含まれています。そんなサボテンの特徴を生かした、アイスクリーム・サブレ・きしめん・こんにやく・もちなどの色々な食品があります。

そこで、給食でもすりつぶしてペーストにしたサボテンを天ぷら衣にして、ちくわのまわりにつけて油で揚げました。味わってみましょう。

