平成２３年度

# ４月 中学校給食献立表（１）

春日井市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | 主な材料とその働き 赤 体をつくる | 緑 体の調子をととのえる | 黄 体を動かすエネルギーとなる |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | 月 | 赤飯<br>あさりの味噌汁<br>若どりのてりかけ<br>キャベツの即席漬<br>お祝いミニタルト<br>卓上ごま塩 | MILK | 牛乳 豆腐 油揚 あさり ミックス味噌 鶏肉 こんぶ あずき | 大根 ねぎ 白菜 キャベツ たくあん漬 | 赤飯 でん粉 小麦粉 米油 さとう 白ごま 黒ごま |
| | | ミニタルト | | 鶏卵 | | さつまいも さとう 生クリーム バター 小麦粉 マーガリン |
| 12 | 火 | 麦ごはん<br>春の肉じゃが<br>かつおのレモンじょうゆあえ<br>納豆 | MILK | 牛乳 かつお 豚肉 納豆 | たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース レモン | 麦ごはん じゃがいも さとう 米油 でん粉 |
| 13 | 水 | ソフトめん<br>海鮮中華あん<br>コーンサラダ<br>卓上中華ドレッシング | MILK | 牛乳 えび いか サラダチキン | たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが とうもろこし きゅうり ほうれん草 | ソフトめん でん粉 米油 さとう 銀なん 白ごま ドレッシング |
| 14 | 木 | 麦ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>さばの味噌煮<br>オレンジ（1/4個） | MILK | 牛乳 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 | たまねぎ にんじん さやえんどう しいたけ オレンジ | 麦ごはん 長いも でん粉 さとう |
| | | さばの味噌煮 | | さば 味噌 | | 小麦粉 さとう |
| 15 | 金 | ごはん<br>カレーシチュー<br>コールスローサラダ<br>福神漬<br>卓上コールスロードレッシング<br>アセロラゼリー | MILK | 牛乳 牛肉 スキムミルク チーズ ハム | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく りんご キャベツ きゅうり 福神漬 | ごはん じゃがいも バター カレールウ |
| | | アセロラゼリー | | | アセロラ | さとう |
| 18 | 月 | 麦ごはん<br>吉野汁<br>五目卵焼<br>いちご | MILK | 牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ | にんじん えのきだけ みつば いちご | 麦ごはん じゃがいも でん粉 |
| | | 五目卵焼 | | 鶏卵 鶏肉 もずく | にんじん たけのこ しいたけ | さとう でん粉 米油 |
| 19 | 火 | ごはん<br>マーボ豆腐<br>★えびのふんわりあげ<br>もやしのナムル | MILK | 牛乳 豆腐 豚肉 味噌 | にんじん ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし | ごはん でん粉 さとう マーボ豆腐の素 米油 ごま油 白ごま |
| | | えびのふんわりあげ | | えび | | 小麦粉 米油 |
| 20 | 水 | ミルクロールパン<br>春野菜のスープ<br>ハンバーグのきのこソース<br>キウイフルーツ（1/2個） | MILK | 牛乳 ウインナー | キャベツ たまねぎ トマト 赤ピーマン パセリ エリンギ キウイフルーツ | ミルクロールパン じゃがいも さとう バター でん粉 |
| | | ハンバーグ | | 鶏肉 牛肉 大豆 | たまねぎ | パン粉 |
| 21 | 木 | 麦ごはん<br>筑前煮<br>和風包み蒸（3個） | MILK | 牛乳 鶏肉 さつまあげ | こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ | 麦ごはん じゃがいも さとう 米油 |
| | | 和風包み蒸 | | 豚肉 豆腐 | キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース | 小麦粉 でん粉 パン粉 |
| 22 | 金 | ごはん<br>いかボールと野菜の甘酢からめ<br>ごぼうサラダ<br>バナナ | MILK | 牛乳 | たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり とうもろこし バナナ | ごはん 米油 さとう でん粉 アーモンド |
| | | いかボール | | いか いとよりだい | | でん粉 米油 |
| | | ごぼうサラダ | | | ごぼう にんじん | さとう マヨネーズ 白ごま |
| 25 | 月 | 麦ごはん<br>●けんちん汁<br>ひじきの含め煮<br>空豆入りナッツ | はっこう乳 | はっこう乳 豆腐 豚肉 油揚 鶏肉 ひじき | 大根 にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく とうもろこし グリンピース | 麦ごはん 里いも でん粉 ごま油 米油 さとう |
| | | 空豆入りナッツ | | 空豆 | | アーモンド カシュナッツ 油 |
| 26 | 火 | サンドイッチロールパン<br>チキンビーンズ<br>フルーツあえ<br>ごまクリーム | MILK | 牛乳 大豆 鶏肉 | たまねぎ にんじん グリンピース トマトジュース みかん もも パイナップル 夏みかん | サンドイッチロールパン 米油 さとう ごまクリーム |
| 27 | 水 | ❤ふきとたけのこのたきこみごはん<br>さごしのごま香りかけ<br>きゅうりのゆかりあえ<br>プリン | MILK | 牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚 さごし | ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ふき しいたけ きゅうり ゆかり粉 | 米 もち米 さとう 白ごま ごま油 米油 |
| | | プリン | | 鶏卵 スキムミルク 牛乳 | | さとう |
| 28 | 木 | ごはん<br>白菜スープ<br>枝豆コロッケ<br>冷凍パイナップル | MILK | 牛乳 豆腐 ほたて 短冊卵 わかめ | 白菜 にんじん ねぎ しいたけ パイナップル | ごはん 白ごま ごま油 |
| | | 枝豆コロッケ | | | 枝豆 | じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 |

◎都合により献立を変更する場合があります。

## 今月の献立目標

### 春の食材を食べよう！

新しい学年が始まります。４月は食べやすい献立を中心に赤飯やデザートなど、お祝い献立を取り入れています。春の食材には、いちご、ふき、たけのこ、きぬさや、そらまめ、さごし、かつお等の食材を盛り込んでいます。

## ★応募献立

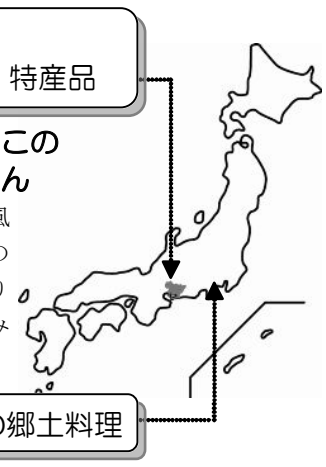
### えびのふんわりあげ

毎月皆さんから募集した応募献立を献立に取り上げています。この献立は、「なにもつけなくても、味がしっかりついていて、さめても、おいしい」ことがポイントです。

## ♥愛知県の郷土料理、特産品

### ふきとたけのこのたきこみごはん

春の香りと風味が広がる旬の食材がたっぷり入った炊き込みご飯です。



## ●神奈川県の郷土料理

### けんちん汁

昔は、鎌倉の建長寺で豆腐と野菜を煮込んで食べられていました。この汁物が、「建長寺」の名前から、「建長汁」と呼ばれるようになり、なまって「けんちん汁」になりました。

「朝ごはんを食べよう！」啓発標語

みそしるに えがおがそろう
朝ごはん　　安達 知花

**お知らせ**
**献立表が新しくなりました！**

新しい献立表は、材料を働きによって３つに分けています。給食を食べるときは、材料の働きを確認して、残さず食べましょう！
※点線に囲まれた献立は加工食品とその材料を表しています。

## 給食だより ランチBOX

# 学校給食で食事のマナーを知ろう！

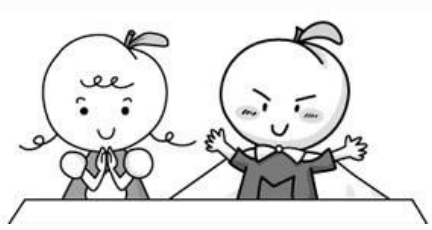
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは感謝の気持ちを込めましょう。一緒に食べる人と気持ちよくみんなで楽しく給食を食べよう！

### ☆「はい」の合計数

**☆ 6~8個 給食の達人！**
あなたは給食の達人！１年間この調子でがんばろう！

**☆ 3~5個 給食大好きっ子！**
大好きな給食、「いいえ」が「はい」になるともっとおいしくなるよ！

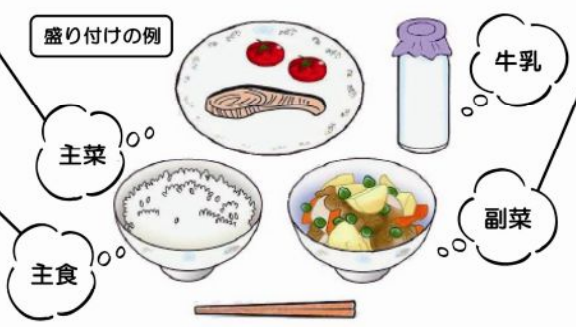
**☆ 0~2個 給食、修行中！**
まだまだ修行が足りません！何ができなかったのかな？どうしてできなかったのかな？理由を考えてみよう！



### ★きれいに盛り付けて、正しく配膳しましょう。

料理を盛り付けることを「装う」と言いますが、これはただ盛るだけではなく、見た目においしく見えるように盛り付けることを言います。

盛り付けの例




真ん中にもって、添えのおかずがある時は手前に主となるものを盛り、向こう側に添えになるものを盛りましょう。

ごはん
二回に分けて真ん中にこんもりよそいましょう。

汁物
お玉にいっぱいに入れると、こぼしたりして器が汚れてしまいます。少し少なめにして、二度に分けてよそいましょう。

煮物
一度に盛り付けるのではなく、二度に分けてこんもりよそいましょう。