



4 月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

こんげつ 今月のこんだて目標
もくひょう 給食にしたしもう
きゅうしょく 給食にしたしもう

| 日 | 曜 | こんだて名 | | 主な材料とその働き | | | |
|----|---|---------------|------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| | | 園 | 園 | 園 体をつくる | 園 体の調子を整える | 園 体を動かすエネルギーになる | |
| 11 | 水 | せきはん | 牛乳 | さわにわん | ぶた肉 かまぼこ | にんじん たけのこ ごぼう こまつな | ながいも でん粉 |
| | | | | チキンナゲット (2こ) | とり肉 | | パン粉 米油 |
| | | | | もやしとひじきのあえもの | ひじき | もやし にんじん | さとう |
| | | | | たく上ごま塩 | | | くろごま |
| 12 | 木 | 発芽げん米 ごはん | 牛乳 | ぶどうゼリー | | ぶどうゼリー | |
| | | | | じゃがいものそぼろに | 生あげ とり肉 | たけのこ にんじん えだまめ | じゃがいも さとう |
| | | | | からふとししゃもフライ (2び) | からふとししゃも | | 小麦粉 パン粉 米油 |
| | | | | たく上ソース | | | |
| 13 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | のりつくだに | のりつくだに | | |
| | | | | ミートソース | ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だし粉乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース | トマトルウ さとう |
| | | | | フルーツかんでん | 寒天 | みかん パイナップル もも | |
| | | | | こうやどうふのたまごとじ | たまご とり肉 かまぼこ こうやどうふ | たまねぎ にんじん さやいんげん | さとう |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばぎんがみ焼き | さば みそ | | さとう |
| | | | | きゅうりの ごまじょうゆあえ | 花かつお | きゅうり | 白ごま ごま油 |
| | | | | たまねぎスープ | とり肉 | たまねぎ にんじん もやし とうもろこし エリンギ パセリ | 米油 |
| | | | | やきそば | ぶた肉 いか 青のり | キャベツ にんじん しょうが | 油そば |
| 17 | 火 | ツイスト ロールパン | 牛乳 | オレンジ | | オレンジ | |
| | | | | えがおのカレーシチュー | ぶた肉 豆乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく | じゃがいも カレールウ |
| | | | | 白身魚フリッター (2こ) | ホキ オキアミ | | 小麦粉 大豆油 米油 |
| | | | | ミニサラダ (2~6年生) | | キャベツ きゅうり にんじん | ドレッシング |
| 19 | 木 | ごはん | 牛乳 | マーボどうふ | とうふ ぶた肉 みそ | にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく | さとう でん粉 |
| | | | | フレンチポテトと ナッツのあげもの | | | じゃがいも カシューナッツ 米油 |
| | | | | ブルーン (2~6年生) | | ブルーン | |
| | | | | 牛肉とたまねぎのうまに | 牛肉 焼きどうふ | たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ | さとう |
| 20 | 金 | わかめ ごはん | 牛乳 | あつ焼きたまごの おろしだれかけ | たまご | だいこん | さとう でん粉 |
| | | | | パイナップル | | パイナップル | |
| | | | | 大豆のインドに | 大豆 ぶた肉 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | |
| | | | | ごぼうサラダ | まぐろ油づけ | ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん | アーモンド 白ごま さとう ごま油 |
| 24 | 火 | ♪ 麦ごはん | 牛乳 | スタミナじる | とうふ ぶた肉 油あげ みそ | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく | じゃがいも |
| | | | | まぐろのあまからに きざみたくあん | まぐろ油づけ | しょうが | さとう |
| | | | | 手まきのり | のり | たくあんづけ | |
| | | | | ふきごはん | とり肉 油あげ こんぶ | こんにやく ふき ごぼう たけのこ にんじん | 米 もち米 さとう |
| 25 | 水 | ふきごはん | 牛乳 | コロケ | ぶた肉 牛肉 | たまねぎ キャベツ | じゃがいも パン粉 米油 |
| | | | | ポイルキャベツ | | | |
| | | | | たく上ソース | | | |
| | | | | もものタルト | | | もものタルト |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | ちくぜんに | とり肉 さつまあげ | にんじんこんにやく ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ | じゃがいも さとう |
| | | | | とうふハンバーグの たれかけ | 魚肉すり身 とうふ | キャベツ たまねぎ ブロッコリー | さとう でん粉 |
| | | | | オレンジ | | オレンジ | |
| | | | | はつぼうさい | うずらたまご いか ぶた肉 くきわかめ | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ | さとう でん粉 |
| 27 | 金 | 発芽げん米 ごはん | は こ う 乳 | あげしゅうまい (2こ) | えび たら | たまねぎ | 小麦粉 パン粉 でん粉 米油 |
| | | | | もやしのナムル | | もやし | 白ごま さとう ごま油 |

- 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7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を使用していない献立です（調味料を除く）。



ほんねんど ちょうりじょう 本年度も調理場ではおいしい給食を作ります。

きゅうしょく 給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

あいちけん とくさんひん つか りょうり
愛知県の特産品を使った料理



25日(水) ふきごはん

ふきは、春野菜のひとつです。愛知県で栽培されているふきのほとんどが「愛知早生ふき」という種類のふきで、愛知県の伝統野菜です。愛知県産のふきはやわらかく、食べやすいのが特徴です。給食では、ふきをとり肉やにんじん、たけのこなどと一緒にごはんにたきこみました。

ふくおかけん きょうどりょうり
福岡県の郷土料理



26日(木) ちくぜんに

福岡県や佐賀県などの九州北部地方で、お祭りやお祝いの席に欠かせない、代表的な郷土料理です。ちくぜんという名前は、福岡県の昔の名前である「筑前」からつきました。とり肉やにんじん、ごぼう、たけのこなどを油でいため、だしじる、さとう、しょうゆ、みりんでいた料理です。

こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介

18日(水) えがおのカレーシチュー

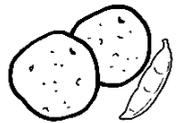


たまご・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目は、とくに食物アレルギーを起こしやすい食品とされ、『特定原材料』といわれています。えがおのカレーシチューは、この特定原材料を使わずに作っています。みなさんがえがおで食べることを願って、「えがおのカレーシチュー」という名前をつけました。

しん こんだて
新こんだて

12日(木) じゃがいものそぼろに

初めて給食に登場するこんだてです。いためたとりひき肉の中に、じゃがいもを入れ、しょうゆとさとうであまからくしました。生あげが入ってボリュームもあり、枝豆の色がきれいです。いつもの肉じゃがとはちょっとちがった。じゃがいものにものです。



ふき

ふきは、数少ない日本原産の野菜で、北海道から沖縄県まで全国で栽培されています。愛知県では、知多半島を中心に明治時代の中頃から栽培されており、その生産量は日本一を誇っています。



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、人気のこんだてや、栄養士がおすすめするこんだて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。

マーボどうふ

- ◆ 材料 (4人分)
- | | |
|----------|-------------|
| 木綿豆腐 | 1丁 (350g) |
| にんじん | 中1本 (80g) |
| たけのこ(水煮) | 半分 (80g) |
| 長ねぎ | 大1/2本 (60g) |
| 豚ひき肉 | 60g |
| おろししょうが | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| 豆板醤 | 小さじ1/4 |
| 赤みそ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 本みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 中華だしの素 | 小さじ1 |
| 水 | 150cc |
| かたくりこ片栗粉 | 小さじ1 |
| いたあじら炒め油 | 適宜 |



◆ 作り方

- ① 木綿豆腐をさいの目に切る
- ② にんじん、たけのこを3cmの細切りに、長ねぎを小口切りにする
- ③ 切ったたけのこを下ゆでする
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせる
- ⑤ 豚ひき肉をいため、おろししょうが、おろしにんにく、豆板醤を入れ、さらに炒める (必要な場合は炒め油を使う)
- ⑥ 木綿豆腐、にんじん、下ゆでしたたけのこを入れる
- ⑦ ④、砂糖、中華だしの素、水を入れて煮る
- ⑧ 長ねぎを入れてさっと煮る
- ⑨ 水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける



給食のマーボどうふは野菜がたくさん入っています。赤みそを使った、うま味たっぷりのマーボどうふです。



4月の給食費

【小学校の予定金額】245円×13日=3,185円(2~6年生) 245円×8日=1,960円(1年生)
【口座振替予定日】平成30年5月31日(木) 口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。