



7月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 **暑さに負けない食事をとろう**

日 曜	こんだて名	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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	トックスープ	とりにく		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	
	あげえびしゅうまい(2こ)	たら えび			たまねぎ	でんぷん こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
	いわしのほしござかな		いわし			さとう みずあめ	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	かきたまじる	とうふ たまご とりにく かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	
	なすいり にくみそひじきどんのぐ	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが	さとう でんぷん	
	れいとうみかん				みかん		
3 水	クロスロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	パンクキンポータージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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		こめあぶら
④ 木	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	かつおとだいの レモンしょうゆあえ	かつお だいの			レモン	でんぷん さとう	こめあぶら
5 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	たなばたじる	かまぼこ		にんじん オクラ	とうがん しいたけ	サポテンきしめん	
	ハンバーグのおろしだれかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	でんぷん さとう	
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり	さとう	
	たなばたゼリー				レモン ぶどう みかん	さとう	
⑤ 8 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう	
	てまきのり		のり			さとう	
9 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	サポテンキーマカレー	ぶたにく		にんじん トマト うちわサポテン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	カレールウ	
	えだまめコロッケ きゅうりのサワーづけ				えだまめ きゅうり	じゃがいも パンこ	こめあぶら
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	もずくいりごもくじる	とりにく かまぼこ	もずく	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	
	ゴーヤチャンプルー	なまあげ たまご ぶたにく		ゴーヤ		さとう	こめあぶら
とうにゅうココアプリン	とうにゅう				みずあめ さとう	ココア	
11 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	だいのとウインナーのトマトに	だいの 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 さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油
れいとうパイナップル				パイナップル			
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	
	さけだんごのあまずあん ブルー	さけ たら		にんじん キパブリカ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	こめあぶら

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 こんだて名	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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ ちくわのいそべあげ(2こ) えだまめ	ぎゅうにく やきどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ えだまめ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ でんぷん	こめあぶら
17 水	ごはん ぎゅうにゅう たまごとし さばのみそに きゅうりのうめごまあえ	たまご とりにく さば まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかしそ	たまねぎ きゅうり うめ	こめ じゃがいも さとう さとう さとう	しろごま
18 木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ シャキシャキポテトサラダ セレクト「ミニチョコたいやき アセロラゼリー	ぎゅうにく まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ アセロラ	こめ さとう ハヤシルウ さとう じゃがいも こむぎこ さとう さとう	たまごなし マヨネーズ ココア

かすがいしさん つか りょうり
春日井市産のサボテンを使った料理

5日(金) たなばたじる

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。



おきなわけん きょうどりょうり
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「ごちゃませ」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、卵を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?

ミニチョコたいやき

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、サクランゴ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。ビタミンCはレモンの24倍もあります。



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。

<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
245円	5月分	令和6年7月1日(月)	5,145円	21日
	6月分	令和6年7月31日(水)	4,900円	20日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願ひします。
※ 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295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、245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。

