



7月 小学校給食こんだて表

今月こんげつのこんだて目標もくひょう 暑あつさに負けない食事まをとろうしょくじ

にち よ 曜	こんだて名	主 <small>おも</small> な材 <small>ざい</small> 料 <small>りょう</small> とそのはたらき					
		赤 <small>あか</small> 体 <small>からだ</small> をつくる		緑 <small>みどり</small> 体 <small>からだ</small> の調 <small>ちょう</small> 子 <small>し</small> を整 <small>ととの</small> える		黄 <small>き</small> 体 <small>からだ</small> を動 <small>うご</small> かすエネ <small>えん</small> ルギ <small>るぎ</small> になる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚 <small>さかな</small> ・肉 <small>にく</small> ・卵 <small>たまご</small> ・大豆 <small>だいず</small> など	牛 <small>ぎゅう</small> 乳 <small>にゅう</small> ・小魚 <small>こさかな</small> ・海藻 <small>かいそう</small> など	緑黄色野菜 <small>りよくおうしょくやさい</small>	その他の野菜・果物・きのこ <small>たの やさい くだもの</small>	米・パン・めん・いもなど	油 <small>あぶら</small> 脂 <small>し</small> ・種 <small>しゆじつ</small> 実 <small>じつ</small> など
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
①	ごはん ぎゅうにゅう スタミナにくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき にんにく	こめ じゃがいも さとう	しろごま ごまあぶら
水	さばぎんがみやき	さば まめみそ				さとう	
2	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる	とうふ たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん	
木	えだまめコロッケ きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	えだまめ きゅうり	じゃがいも パンこ	こめあぶら
3	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
金	だいずのインドに フルーツのゼリーあえ	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム いちご みかん おうとう パイナップル	カレールウ さとう	
6	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ おおむぎ	しろごま ごまあぶら
月	にくだんごのあまずあん きらずあげ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん きパブリカ	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	こめあぶら
7	むぎごはん ぎゅうにゅう たなばたじる	とりにく ほしがたかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	だいこん ねぎ しいたけ	こめ おおむぎ	
火	なすいりくみそ ひじきどんのぐ バナナチップス	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす えだまめ しょうが バナナ	さとう でんぶん	サボテン <small>さぼてん</small> きしめん 地場産物 <small>じばさんぶつ</small>
8	ツイストロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	ココナッツゆ
水	なつやさいのスープに かぼちゃサンドオムレツ こぶろけチャップ	ベーコン たまご とりにく		にんじん あかパブリカ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	じゃがいも	
9	むぎごはん はっこうにゅう キーマカレー	ぶたにく だいず	はっこうにゅう	にんじん トマト きパブリカ	たまねぎ えだまめ しいたけ	こめ おおむぎ カレールウ	サラダあぶら
木	サモサ カチュンバルふうサラダ	ひよこまめ		さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	じゃがいも こむぎこ	しろごま こめあぶら ドレッシング
⑩	ごはん ぎゅうにゅう キムチいりトッポギスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ とうもろこし	こめ トッポギ	
金	きりほしだいこんいり チャブチェ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく きりほしだいこん	はるさめ さとう	しろごま ごまあぶら
13	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちやいりみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	かぼちや こまつな	だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	
月	まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	
14	スライスパン ぎゅうにゅう クリームコーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン ホワイトルウ	
火	ハンバーグの サボテンいりソースかけ ブルーベリージャム	とりにく ぶたにく		きピーマン あかピーマン にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ うちわサボテン ブルーベリー	さとう でんぶん	
15	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにももの ちくわのいそべあげ(2こ) キャベツのゆかりあえ	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり あかしそ	にんじん	だいこん	こめ さといも さとう こむぎこ でんぶん	こめあぶら

日 曜	7月 こんだて名	主な材料とそのはたらき							
		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	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油・脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
16 木 セレクト	ごはん ぎゅうにゅう もずく	とりにく かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが	こめ	ながいも		
	おきなわけん きょうどりょうり 沖縄県の郷土料理 ゴーヤチャンプルー	たまご なまあげ ぶたにく		ゴーヤ		さとう		こめあぶら	
	こめこの シークワサータルト	とうにゅう			シークワサー	さとう こめこ		ショートニング	
	ピーチゼリー				もも	さとう			

- 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・フライ缶のおかずに、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）。

アジア競技大会応援献立

9日（木）



【インド料理】

麦ごはん はっこう乳
キーマカレー
サモサ
カチュンバル風サラダ



今日はインド料理です。「キーマカレー」に、三角の形のあげ物「サモサ」と、ひよこ豆を使った「カチュンバル風サラダ」です。

世界の食文化に触れながら、選手の皆さんの活躍をみんなで応援しましょう！

春日井市産のサボテンと料理



7日（火）七夕汁

14日（火）ハンバーグのサボテン入りソースかけ

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。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。

沖縄県の郷土料理



16日（木）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。薄切りにした苦みのあるゴーヤ（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生揚げ、卵を一緒に炒めて食べやすくしています。ビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的です。



セレクトデザート

16日（木）

米粉のシークワサータルト



沖縄県のシークワサーを使った、さわやかな酸味と、ほどよい甘さのタルトです。

ピーチゼリー



ももの甘みと香りが広がるさっぱりとしたゼリーです。

夏に心がけたい食事のとり方

01日3食、しっかり食べよう！

02冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう！

03旬の夏野菜をたくさん食べよう！



※食材発注のため、欠席等により給食を食べない場合は、給食提供日の4日前（土日祝休日等を除く）までに、学校に連絡してください。

わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM swimming school

安全安心・命を守るスイミング