



# 12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

こんだて 目標 今月のこんだて目標 寒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			
		園	乳	肉	魚	果	
1	金	発芽げん米ごはん	牛乳	すき焼き	牛肉 焼きどうふ 角ふ	はくさい こんにゃく ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				ぶりのみりん焼き りんご	ぶり	りんご	さとう
4	月	ごこくごはん	牛乳	たまごとし	たまご とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				けんちんしのだのたれかけ きゅうりの塩こんぶあえ ココアパウダー	とうふ 油あげ 魚肉すり身 塩こんぶ	しょうが きゅうり	コーン油 さとう でん粉 ココアパウダー
				はるさめスープ	ぶた肉 えび	たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ	はるさめ
5	火	ごはん	牛乳	やさしい入りしゅうまい(2こ)	すけそうだら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 でん粉 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
				ミックスナッツ			
6	水	にんじんごはん	牛乳	♥にんじんごはん	とり肉 油あげ	愛知県産にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	米 もち米 さとう
				米粉コロケ	ぶた肉 牛肉	たまねぎ	じゃがいも 米粉パン粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	メープルマフィン
				メープルマフィン たく上ソース			
7	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ だっし粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もも バイナップル りんご	トマトルウ さとう
				フルーツミックス			
				ほし小魚			
8	金	ごはん	牛乳	みそおでん	生あげ うずらたまご みそ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ にんじん	さといも さとう でん粉 米油 さとう
				わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ	オレンジ	
				オレンジ			
11	月	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー(えがお)	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
				コーンサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん	ドレッシング さとう
				ふくじんづけ		ふくじんづけ	
12	火	麦ごはん	牛乳	みそしる	とうふ 油あげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	さといも
				ひじき入り親子そぼろ	たまご とり肉 ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
13	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
				ホキの米粉フライ	ホキ	キャベツ にんじん	米粉パン粉 米油
				ポイルやさい たく上ソース			
14	木	麦ごはん	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
				春まき みかん		キャベツ たまねぎ にんじん みかん	小麦粉 米油
15	金	米粉パン	はっこう乳	白いんげんと ポークのトマトに	ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	白いんげん豆 じゃがいも さとう
				こんさいサラダ		ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	アーモンド 白ごま ドレッシング
				ブルー		ブルー	
18	月	ごはん	牛乳	●さんべいじる	さけ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも
				わふうハンバーグのたれかけ	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ	パン粉 さとう でん粉
				もやしのごまあえ		もやし	白ごま さとう
				やさしいゼリー		やさしいゼリー	
19	火	わかめごはん	牛乳	ちゅうかかいせんうまに	うずらたまご いか えび ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	さとう でん粉
				とり肉の カシューナッツいため	とり肉	たけのこ にんじん えだまめ しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				みかん		みかん	
20	水	ごはん	牛乳	★とうじのもの	さつまあげ とり肉	こんにゃく にんじん れんこん たけのこ さやいんげん	じゃがいも さとう
				さばぎんがみ焼き	さば みそ		さとう
				はくさいのゆずあえ		はくさい ゆず	
21	木	こがた ロールパン	牛乳	パンブキンポタージュ	ベーコン 豆乳 チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム パセリ	ホワイトルウ バター
				フライドチキン	とり肉		米油
				キャベツのソーワづけ		キャベツ	さとう
				☆米粉のチョコケーキ いちごのケーキ			米粉のチョコケーキ いちごのケーキ

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。

きゅうしよく ひ  
♪えがおで給食の日  
にち げつ  
11日(月)

「えがおで給食の日」の献立は、牛乳・調味料以外で特定原材料  
を使用していません。今月の「カレーシチュー」には、特定原材料である小  
麦・乳の入っていないカレールウを使っています。



☆セレクト給食

21日(木)は、セレクト給食です。



米粉のチョコケーキ



米粉で作られたしっとりやわらかなスポンジに、チョコレート味のクリームがサンドされたケーキです。

いちごのケーキ



やわらかいスポンジ生地に、甘酸っぱいいちごのクリームがデコレーションされた三角形のケーキです。

愛知県の特産品を使った料理

にんじんごはん

愛知県では、たくさん作られている「冬にんじん」ですが、小さな物は出荷できません。しかし、小さくてもおいしさに変わりはありません。この小さなにんじんをたくさん使ったのが、にんじんごはんです。



北海道の郷土料理

さんぺいじる

さんぺいじるは、200年ほど前から北海道で食べられている冬の名物料理です。塩づけした、さけやにしん、たら、ほっけなどの魚と、大根やにんじんなどの根菜類やじゃがいもを煮込んで作ります。

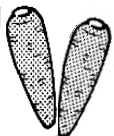
味つけは魚にふくまれている塩の味だけです。ふつうは食べない頭や中骨などもいっしょに煮ると、いっそうおいしくなります。



にんじん

愛知県の「冬にんじん」の出荷量は全国3位で、そのほとんどは碧南市で

作られています。「冬にんじん」は、11月の終わから3月の終わごろまで採れ、この時期のにんじんはとともあまく、栄養もたくさん含んでいます。



★行事献立

とうじのもの

とうじは、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。とうじには、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなどの「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。今日の「とうじのもの」には、こんにゃく、にんじん、れんこん、さやいんげん、さつまあげ(はんぺん)が入っています。

給食 いただきます

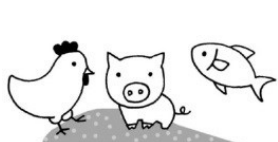
冬の食生活について



寒さが厳しくなり、空気がかわいて、かぜをひきやすい季節になってきました。かぜに負けない身体をつくるために、早ね早起き、手洗い・うがいなど基本的なことはもちろん、食事のときは次の3つのことに気をつけて元気に過ごしましょう。

早ね早起きを、規則正しい生活をしましょう。

1. たんぱく質をしっかりととりましょう



血や肉をつくり、じょうぶな身体をつくれます。

2. しぼうは不足しないようにとりましょう



エネルギーをたくさん出すので、身体があたたまります。



3. 野菜をたっぷりとりましょう



ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。寒さに対する抵抗力を強くします。また、のどや鼻のねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



食事の前や、外から帰ったときには、必ず手洗い・うがいをしましょう。



12月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までをお願いします。  
【小学校の予定金額】245円×15日=3,675円【口座振替予定日】平成30年1月31日(水)