



11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 秋の愛知の味を食べよう

日曜	こんだて名		主な材料とその働き			
	園	団	団 体をつくる	団 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1 金	麦ごはん	牛乳	ぶたじる まぐろのあまからに きざみたくあん 手まきのり	とうふ ぶた肉 みそ まぐろ油づけ のり	だいこん にんじん ねぎ しょうが たくあんづけ	さといも さとう
5 火	ごはん	牛乳	ごもくじる ぶた肉とポテトのきんぴら なっとう	とうふ とり肉 油あげ ぶた肉 なっとう	だいこん にんじん こまつな しいたけ こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも 白ごま さとう ごま油
6 水	くろロールパン	牛乳	ポトフ こんさいサラダ チーズ	ポークウイナー チーズ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん にんにく ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	じゃがいも アーモンド ドレッシング さとう
7 木	麦ごはん	はっこう乳	みそおでん チキンナゲット(2こ) キャベツとこまつなの おかかあえ	うずらたまご ちくわ みそ とり肉 花かつお	だいこんこんにやく にんじん キャベツ こまつな	さといも さとう パン粉 小麦粉 米油 さとう
8 金	きしめん	牛乳	カレーきしめんのしる 小魚と大豆のナッツからめ みかん	ぶた肉 大豆 しらすぼし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ えだまめ みかん	カレールウ さとう でん粉 カシューナッツ 米油 さとう でん粉
11 月	古代米赤はん (ごこく ごはん)	牛乳	ぶた肉とたまねぎのうまに ちくわのみじあげ(2こ) きゅうりとひじきのあえもの たく上ごましお	ぶた肉 やきどうふ ちくわ ひじき	たまねぎ しらたき ねぎ にんじ ん エリンギ にんじん きゅうり	さとう 小麦粉 でん粉 米油 さとう くろごま
12 火	麦ごはん	牛乳	肉じゃが さんまのみぞれに りんご	ぶた肉 さんま	たまねぎこんにやく にんじん グリーンピース だいこん りんご	じゃがいも さとう さとう
13 水	ごはん	牛乳	とうふとキャベツのスープ チャプチェ オレンジ	とうふ とり肉 ぶた肉	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ にんじん 黄パプリカ にら にんにく オレンジ	でん粉 はるさめ 白ごま さとう ごま油
14 木	りんごパン	牛乳	秋あじシチュー オムレツのトマトソースかけ	ベーコン 豆乳 チーズ たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム えだ豆 トマト ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん	さつまいも くり ホワイトルウ バター さとう
15 金	ごはん	牛乳	ちゅうかかいせんうまに あげぎょうぎ(2こ) もやしのナムル	いか えび ちくわ ぶた肉	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし	さとう でん粉 小麦粉 米油 白ごま さとう ごま油
18 月	サンドイッチ ロールパン	牛乳	大豆とポークのトマトに ツナサンドのぐ 小ぶくらたまごなしマヨネーズ	大豆 ぶた肉 まぐろ油づけ	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ
あいちをたべる学校給食の日			あいちのつみれじる	えそ たちうお とうふ	れんこん だいこん にんじん こまつな しいたけ	でん粉 さとう
19 火	あいちの だいこんば ごはん	牛乳	さばのみそに キャベツのゆかりあえ あいちのみかんゼリー	さば 八ちょうみそ	キャベツ ゆかり粉 みかんゼリー	さとう
20 水	ごはん	牛乳	はるさめスープ こうやどうふのマーボ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 こうやどうふ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう でん粉 ごま油
21 木	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー フルーツしらたま アーモンド入り小魚	ぶた肉 豆乳 ほし小魚	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく みかん パイナップル もも	じゃがいも カレールウ しらたまだんご アーモンド さとう
22 金	ごはん	牛乳	だまこじる キャベツ入りメンチカツ ごぶづけ	とり肉 牛肉 ぶた肉 わかめ	ごぼう にんじん ねぎ しらたき しいたけ キャベツ たまねぎ だいこん	だまこもち パン粉 米油 水あめ さとう
25 月	麦ごはん	牛乳	おやこに ひじきのうまに おにまんじゅう	たまご とり肉 かまぼこ まぐろ油づけ 米ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん とうもろこし えだ豆	じゃがいも さとう さとう おにまんじゅう
26 火	麦ごはん	牛乳	もみじのすいもの れんこんととりだんごの あげに はくさいとほうれんそうの ごましおこんぶあえ	とうふ かまぼこ とり肉 こんぶ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ ねぎ れんこん さやいんげん はくさい ほうれんそう	パン粉 米油 さとう でん粉 白ごま

日 曜	こんだて名		主な材料とその働き			
	赤	圓	団 体をつくる	纏 体の調子を整える	圓 体を動かすエネルギーになる	
27 水	あいちのツイストロールパン	牛乳	じゃがいもスープ	豆乳 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	
			ハンバーグのきのこソースかけ	とうふ とり肉	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ にんにく	
			りんご		りんご	
28 木	わかめごはん	牛乳	生あげの中間に	生あげ うずらたまご ぶた肉 ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ	
			さつまいもコロッケ			さとう でん粉
			チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ	さつまいも パン粉 米油 白ごま さとう ごま油
29 金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	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	
			やさいソテー	ポークウィンナー	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	トマトルウ さとう
			パイナップル		パイナップル	オリーブ油

- 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・フライ缶のおかずには、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)。

あいちけん きょうどりょうり
愛知県の郷土料理



7日(木) みそおでん

名古屋のおでんは、とうふなどにみそをぬって焼く「田楽」の「でん」に「お」をつけたのが始まりです。おでんの味付けは、地域によってちがいで、関東では、昆布とかつお節のだしに濃口しょうゆ、また関西では、昆布だしに薄口しょうゆを使った薄味のおでんです。昔から大豆の生産が盛んだった愛知県では、豆みそが作られています。煮こめば煮こめほど深い味わいのでてくる豆みそを使ったおでんを食べて、体をしんからあたためましょう。

あきたけん きょうどりょうり
秋田県の郷土料理



22日(金) だまこじる

秋田県は日本海に面し、冬になると雪が多く降ります。また、日本有数の米の産地で、だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは、ごはんをつぶして、一口大に丸めたもちのことです。「だまこ」の由来は、ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」が付いた物とも言われています。だまこ汁は、とり肉や野菜、きのこを、汁に入れて食べます。寒い季節に体が温まる郷土汁です。

こんげつ
今月の
こんだて紹介

11日(月) 古代米赤はん

給食に出ている「五穀ごはん」の名前を改めました。赤飯は現在、あず

きやささげの豆を用い、もち米を赤色にそめてたきあげますが、昔は、赤米を用いて赤飯にして食べていました。赤い色は昔から悪いことをおいはらう力があるとされてきました。

11月15日の七五三のお祝いには、すこやかな成長を願い、赤飯を食べる習慣があります。

おうほ
応募こんだて

はつか すい
20日(水)
こうやどうふ
高野豆腐のマーボ



おうほしゃ
応募者のコメント

こうやどうふ ほぞんしょくひん えいようか たか ちょうり
高野豆腐は保存食品であり、栄養価が高く、調理しやすいのでおすすめです。

りょうりちよう あじ きゅうしよく
料理長の味を給食に

26日(火)



調理場には、たくさんのシンク(流し)が並んでいます。ところで、野菜やくだものは何回洗うのでしょうか?

- ① 1回 ② 2回 ③ 3回

※こたえは、うら面の食育だよりにのっています。



はくさい



ふゆ しゆん やさい さむ あま
冬が旬の野菜で、寒くなると、甘く、おいしくなります。26日(火)には、はくさいとほうれんそうのごま塩こんぶあえが出ます。

11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。
※給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

【小学校の予定金額】245円×20日=4,900円

【口座振替予定日】令和2年1月6日(月)