



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

こんげつ 今月のこんだて目標 ちくひょう さむ ま しょくじ
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	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	
2	月	麦ごはん	牛乳	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
				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
				ミニゼリー			ぶどうゼリー
3	火	ミルク ロールパン	牛乳	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト とうもろこし セロリ	じゃがいも オリーブ油 さとう
				あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 米油
				大豆チョコクリーム			大豆チョコクリーム
4	水	玄米ごはん	牛乳	かんとうに	うずらたまご ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう
				生あげのごまみそかけ	生あげ みそ	たまねぎ	白ごま さとう
				みかん		みかん	
5	木	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
				ヒレカツ	ぶた肉		パン粉 小麦粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				米粉マフィン			米粉メープルマフィン
6	金	ごはん	牛乳	さんぺいじる	さけ たら こんぶ	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも
				五目きんぴら	牛肉	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん	白ごま さとう ごま油
				りんご		りんご	
9	月	麦ごはん	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
				ひじき入り親子そばろ	たまご とり肉 ひじき	たまねぎ にんじん えだ豆	さとう
				ほし小魚	ほし小魚		
10	火	麦ごはん	牛乳	マーボどうふ	どうふ 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
				あげしゅうまい(2こ)	えび たら	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 米油
				キャベツのナムル		キャベツ	白ごま さとう ごま油
11	水	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
				おひたし	かまぼこ しらすぼし	もやし にんじん ほうれんそう	白ごま さとう サラダ油
12	木	ごはん	牛乳	たまご入りコーンスープ	たまご ぶた肉	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	でん粉
				わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ	ねぎ しょうが	米油 さとう
				オレンジ		オレンジ	
13	金	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	トマトルウ さとう
				フルーツミックス		もも パイナップル みかん	
16	月	麦ごはん	牛乳	白みそしる	どうふ とり肉 白みそ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	
				まぐろのあまからに	まぐろ油づけ	しょうが	さとう 米油
				きざみたくあん		たくあんづけ	
				手まきのり	のり		
17	火	麦ごはん	はっ こ う 乳	すきやき	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
				お魚ナゲット(2こ)	あじ		小麦粉 米油
				にんじんサラダ	とり肉	にんじん キャベツ パセリ	ドレッシング
18	水	わかめ ごはん	牛乳	タイビーエン	ぶた肉 うずらたまご えび	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	はるさめ
				とり肉の カシューナッツいため	とり肉	たけのこ えだ豆 にんじん しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				オレンジ		オレンジ	
19	木	ごはん	牛乳	とうじのもの	さつまあげ とり肉 こんぶ	こんにゃく にんじん れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				かぼちゃココロッケ		かぼちゃ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 米油
				はくさいのゆずあえ		はくさい ゆず	
				ココアパウダー			ココアパウダー
20	金	小型 ロールパン	牛乳	白いんげんのポタージュ	ぶた肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ パター
				フライドチキン	とり肉		米油
				ポイルブロッコリー		ブロッコリー	
				たく上たまごなしマヨネーズ			たまごなしマヨネーズ
				チーズタルト			チーズタルト
				チョコクレープ			米粉チョコクレープ

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)。

あいちけん きょうどりょうり
愛知県の郷土料理



5日(木) にんじんごはん

あいちけん おわりちいき ふゆ
愛知県の尾張地域は、冬になるとにんじんがたくさんとれます。

この地域では、昔から家族や地域の人が集まる行事などで「にんじんごはん」が食べられてきました。にんじん以外に、とり肉やごぼう、油あげなどの具を煮ておいて、煮じると米と一緒にいたたあと、具を混ぜて食べるそうです。

ほっかいどう きょうどりょうり
北海道の郷土料理



6日(金) さんぺいじる

さんぺいじるは、北海道の郷土料理

です。北海道でよくとれるたらやにしんを使って、じゃがいも、だいこん、にんじんなどと一緒に煮込んだりするものです。食べずに捨てられることの多い、魚の頭や中骨なども一緒に煮込むとおいしくなります。

こんげつ しょうかい
今月のこんだて紹介



19日(木) とうじのもの

とうじ ことし がつ にち ねん
冬至(今年は12月22日)は1年のうちで

もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめるといわれています。今日の給食には、「冬至のもの」に、にんじん、れんこん、さやいんげん、こんにゃく、さつまあげ(はんぺん)、「かぼちゃコロツケ」に、かぼちゃ(なんきん)が入っています。



にんじん

あいちけん
愛知県のにんじんで有名なのが、
碧南市の冬にんじんです。特に「へきな

ん美人」と呼ばれる品種は、姿や形がきれいで、あざやかなべにいろ紅色をしており、あまくて味が濃いのが特徴です。

せれくと 給食

20日(金)



チーズタルト

クリームチーズのまろやかさと、北海道産牛乳のコクが広がります。



チョコクレープ

やさしいあまさが広がるチョコクリームが入った米粉のクレープです。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



キャベツのナムル

材料 (4人分)

- キャベツ 120g
- 白すりごま 4g
- うす口しょうゆ 4g
- 上白糖 2g
- こめす 2g
- ごま油 1.2g



作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② キャベツはゆでて、水冷し、しばって水を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と混ぜ合わせる。

キャベツをもやしや青菜にかえたり、味付けをゆかり粉にかえたりして、アレンジもできます。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
245円	10月分	21	5,145円	令和元年 12月 2日(月)
	11月分	20	4,900円	令和2年 1月 6日(月)
	12月分	15	3,675円	令和2年 1月 31日(金)

※口座への入金、納期限(口座振替日)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。