



12月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 寒さに負けない食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	団	団 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	
1	火	にんじんごはん	牛乳	名古屋コーチン 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	
		わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	たまねぎ 赤パプリカ しょうが	米油 さとう	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
2	水	サンドイッチ ロールパン	牛乳	ポトフ	うずら卵 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも
				スラッピージョー	牛肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 さとう
				豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ	大根 にんじん ねぎ ごぼう	さといも
3	木	麦ごはん	牛乳	いかのてんぷらの 野菜あんかけ	いか	たまねぎ えのきたけ みつば	小麦粉 てん粉 なたね油 米油 さとう
				納豆	納豆		
4	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁	豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	大根 にんじん れんこん ねぎ しいたけ	さといも でん粉 さとう
				さば銀紙焼き	さば 米みそ		
				みかん		みかん	
7	月	麦ごはん	牛乳	春雨スープ	鶏肉 えび	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	春雨
				ピピンパ	卵 豚肉	小大豆もやし ほうれん草 にんじん 切り干し大根 しょうが にんにく	白ごま さとう ごま油
				パイナップル		パイナップル	
8	火	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋	鶏肉 生揚げ	たまねぎ はくさい もやし しらたき にら ぶなしめじ	でん粉 さとう
				にしんの柚子しょうゆ煮	にしん	ゆず	水あめ ミニたい焼き
				ミニたい焼き			
9	水	愛知の 大根葉ごはん	はっこう乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	さといも さとう
				チキンナゲット (3個)	鶏肉 大豆		米油
				干し小魚	干し小魚		
10	木	ソフトめん	牛乳	中華あんかけ	豚肉 いか 茎わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	さとう でん粉 米油
				さつまいもと 大豆のごまがらめ	大豆 愛知県産しらすつくだに		さつまいも でん粉 米油 白ごま さとう
				りんごゼリー			りんごゼリー
11	金	麦ごはん	牛乳	かぼちゃ入り豆乳汁	豆腐 豆乳 合わせみそ	かぼちゃ 大根 えのきたけ ねぎ にんじん	
				根菜のカレーきんぴら	牛肉	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん	白ごま さとう ごま油
				ブルーーン		ブルーーン	
14	月	ごはん	牛乳	さけ団子汁	さけ たら 豆腐	たまねぎ れんこん 大根 にんじん えのきたけ 水菜	
				肉みそひじき丼	豚肉 ひじき 豆みそ	たまねぎ にんじん しょうが	さとう でん粉
				オレンジ		オレンジ	
15	火	ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー	豚肉 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
				和風ツナサラダ	まぐろ油漬け わかめ 茎わかめ のり かんてん	キャベツ にんじん とうもろこし 切り干し大根	さとう
				ミックスマッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
16	水	わかめ ごはん	牛乳	中華海鮮うま煮	うずら卵 ちくわ いか えび	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ	さとう ごま油 でん粉
				揚げぎょうざ (3個)	豚肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 米油
				みかん		みかん	
17	木	ごはん	牛乳	ツナじゃが	まぐろ油漬け	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
				あつあげと 小松菜のあんかけ	生揚げ 豚肉	にんじん 小松菜 しょうが	さとう ごま油 でん粉
				のりつくだに	のりつくだに		
18	金	スライス パン	牛乳	ミネストローネ		たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ	ひよこ豆 オリーブ油 さとう
				ハンバーグのたれかけ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ マッシュルーム	米粉 さとう でん粉 米油
				スライスチーズ	チーズ		
21	月	麦ごはん	牛乳	冬至の煮物	生揚げ はんぺん 鶏肉 昆布	大根 こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん しいたけ	さとう
				愛知の野菜コロッケ		れんこん	じゃがいも パン粉 米油
				りんご		りんご	
22	火	ミルク ロールパン	牛乳	冬野菜の クリームシチュー	ポークウインナー 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん エリンギ カリフラワー 枝豆	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ
				てり焼きチキン	鶏肉		さとう
				いちごモンブラン			いちごモンブラン

- 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)。

今月の冬野菜を見つけよう！いつのどんな料理に入っているか



愛知県の郷土料理

1日(火)
にんじんごはん



尾張地方で昔から食べられてきた郷土料理です。

鶏肉やにんじん、ごぼうなどを入れる混ぜご飯で、昔は、人が大勢集まるときにふるまわれた料理でした。にんじんは愛知県へきなんし碧南市でとれたものをたくさん使っています。とり肉は名古屋コーチンを使用しています。新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている畜産農家・食肉業者への支援事業として、愛知県から提供していただきました。

新潟県の郷土料理

4日(金)
のっぺい汁



新潟県以外でも、全国的に広く食べられている郷土料理です。「のっぺい」は漢字で「濃餅」と書かれることもあり、さといものぬめりや、かたくり粉などで、とろみをつけた様子を表しています。

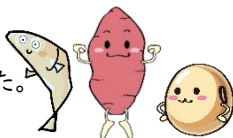
地域によっていろいろな食材が入りますが、海に隣接した新潟県では、海の幸である鮭やいくらを入れることもあるそうです。具たくさんで体が温まる、冬にぴったりな汁物です。



今月の献立紹介

10日(木)
さつまいもと大豆の
ごまがらめ

さつまいもと大豆を油であげ、しらすとごまといっしょに、たれでからめました。しらすは、愛知県の三河湾で水あげされたしらすをつくだ煮にして使いました。新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている水産業者への支援事業として、愛知県から提供していただきました。



今月の献立紹介

21日(月) 冬至の煮物

今年の冬至は12月21日です。冬至の日には、冬に備え、風邪をひかないようにゆず湯に入り、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」など、2つの「ん」がつくものは、特に良いとされました。

冬至の煮物には、「ん」のつく食べ物が7こ入っています。



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、1月の終わりから3月の終わりごろまで採れ、この時期のにんじんはとてもあまく、栄養もたくさん含んでいます。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

肉みそひじきどん

● 材料(4人分)

- たまねぎ 1/2個(120g)
- 豚ひき肉 120g
- にんじん 1/2本(40g)
- 乾燥ひじき 6g
- しょうが 4g
- 酒 大さじ1/2
- 豆みそ 小さじ2と1/2
- 砂糖 大さじ1
- 本みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1/2

ごはんにのせて、いただきます。



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。ご家庭でも、ぜひ作ってみてくださいね。

● 作り方

- ① ひじきは洗ってから水で戻しておく。
- ② たまねぎ、にんじんは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉としょうがと酒を入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、水を切ったひじきを入れてさらに炒める。
- ④ 砂糖、みりん、しょうゆ、豆みそを入れ、味を整える。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

多めに作って常備菜として、朝ごはんの1品に活用できます。



材料は目安なので、ご家庭にあるお好みの食材を使って作ってみてください。また、ご家庭で味を調整してください。

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)
285円	11月分	19	5,415円	令和3年 1月 4日(月)
	12月分	16	4,560円	令和3年 2月 1日(月)

※ 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。