



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
もくひょう さむ 寒さに負けない食事をとろう
しょくじ

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	
1	火	サンドイッチ ロールパン	牛乳	ポトフ スラッピージョー	うずらたまご とり肉 牛肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも レンズ豆 パン粉 さとう
2	水	にんじん ごはん	牛乳	にんじんごはん わかさぎのなんばんづけ いちごヨーグルト	名古屋コーチン 油あげ わかさぎ いちごヨーグルト	愛知県産にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ 赤パプリカ しょうが	米 もち米 さとう 米油 さとう
3	木	ごはん	牛乳	のっぺいじる さばぎんがみやき みかん	とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ さば みそ	だいこん にんじん れんこん ねぎ しいたけ みかん	さといも でん粉 さとう
4	金	むぎごはん	牛乳	ぶたじる いかのてんぷらの やさいあんかけ なっとう	とうふ ぶた肉 豆みそ いか なっとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ みつば	さといも 小麦粉 でん粉 なたね油 米油 さとう
7	月	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ ピビンバ パイナップル	とり肉 えび たまご ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ 小大豆もやし ほうれん草 にんじん 切りほしだいこん しょうが にんにく	はるさめ 白ごま さとう ごま油
8	火	むぎごはん	牛乳	ちゃんこなべ あいちのやさいコロッケ ゆかりふりかけ	とり肉 生あげ	たまねぎ ほうさい もやし しらたき いら ぶなしめじ れんこん ゆかりふりかけ	でん粉 さとう じゃがいも パン粉 米油
9	水	あいちの だいこんば ごはん	はっこう 乳	かんとうに チキンナゲット(2こ) ほしこぎかな	うずらたまご ちくわ こんぶ とり肉 大豆 ほし小魚	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう 米油
10	木	むぎごはん	牛乳	かぼちゃいりとうにゆうじる こんさいのカレーきんぴら ブルー	とうふ 豆乳 合わせみそ 牛肉	かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん ブルー	白ごま さとう ごま油
11	金	ソフトめん	牛乳	ちゅうかあんかけ さつまいもと だいずのごまがらめ りんごゼリー	ぶた肉 いか きわかめ 大豆 愛知県産しらすづくだに	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 米油 でん粉 白ごま さとう りんごゼリー
14	月	ごはん	牛乳	さけだんごじる にくみそひじきどん オレンジ	さけ たら とうふ ぶた肉 ひじき 豆みそ	たまねぎ れんこん だいこん にんじん えのきたけ みずな たまねぎ にんじん しょうが オレンジ	さとう でん粉
15	火	ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー わふうツナサラダ ミックスマッツ	ぶた肉 豆乳 まぐろ油づけ わかめ 荳わかめ のり かんてん	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん とうもろこし 切りほしだいこん	じゃがいも カレールウ さとう 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	ちゅうかかいせんうまに あげぎょうぎ(2こ) みかん	うずらたまご ちくわ いか えび 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 たまねぎ みかん	さとう ごま油 でん粉 小麦粉 米油
17	木	スライス パン	牛乳	ミネストローネ ハンバーグのたれかけ スライスチーズ	牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム	ひよこ豆 オリーブ油 さとう 米粉 さとう でん粉
18	金	ごはん	牛乳	ツナじゃが あつあげとこまつなのあんかけ のりつくだに	まぐろ油づけ 生あげ ぶた肉 のりつくだに	たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん にんじん こなつな しょうが	じゃがいも さとう さとう ごま油 でん粉
21	月	むぎごはん	牛乳	とうじのもの にしんのゆずしょうゆに りんご	生あげ はんぺん とり肉 こんぶ にしん りんご	だいこん こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん しいたけ ゆず りんご	さとう 水あめ
22	火	こがた ロールパン	牛乳	ふゆやさいのクリームシチュー フライドチキン いちごモンブラン	ポークウインナー 牛乳 だっし粉乳 チーズ とり肉	ほうさい たまねぎ にんじん エリンギ カリフラワー えだ豆	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ 米油 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、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のかな？



あいちけん きょうどりょうり
愛知県の郷土料理

ふつか すい
2日(水)
にんじんごはん



おわりちほう わかし た から食べられてきた きょうどりょうり
尾張地方で昔から食べられてきた郷土料理です。

とり肉やにんじん、ごぼうなどを入れる混ぜごはん、昔は、人が大勢集まるときにふるまわれた料理でした。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・食肉業者を応援するために、愛知県からいただいたものです。

にいがたけん きょうどりょうり
新潟県の郷土料理

みっか もく
3日(木)
のっぺいじる

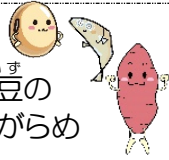


にいがたけん以外でも、全国的に広く食べられて
いる郷土料理です。「のっぺい」とは方言で、ざいものぬめりや、かたくり粉などでとろみをつけた様子を表すことから、のっぺいじると言われます。地域によっていろいろな食材が入り、具たくさんで体が温まる、冬にぴったりの汁物です。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

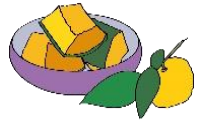
いち きん
11日(金)
さつまいもと大豆
ごまがらめ



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を応援するために、愛知県からいただいたものです。

こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

いち げつ
21日(月)
とうじのもの



今年の冬至は12月21日です。冬至の日に「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」「かんてん」「うんどん(うどん)」など、2つの「ん」がつくものは、特によとされました。とうじのものには、「ん」のつく食べ物が7こ入っています。



あいちけん ふう 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

こんげつ きゅうしやく なか にんき こんだて えいようし
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。

にく
肉みそひじきどん

ざいりょう にんじん
● 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 おさじ1/2
- 豆みそ 小さじ2と1/2
- 砂糖 おさじ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!



つく かた
● 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。

おお つく じょうびざい とき 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。



ざいりょう めやす かてい この しょうさい つか つく
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)
245円	11月分	19	4,655円	令和3年 1月 4日(月)
	12月分	16	3,920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。