



2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

ふゆ げんき す しょくじ
冬を元気に過ごす食事をとろう

日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	所	肉	魚	果	
1	月	ごはん	牛乳	えがおの ぎゅうにくごろごろ カレーシチュー チーズとヒジキの サラダ	愛知県産牛肉 豆乳 ポークハム 大豆 チーズ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく とうもろこし にんじん きゅうり	じゃがいも カレールウ さとう ごま油
2	火	ごはん	牛乳	ぶたにくと たまねぎのうまに いかナゲット(2こ) いよかん	ぶた肉 焼きどうふ いか タチウオ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ いよかん	さとう 小麦粉 なたね油 米油
3	水	ごはん	牛乳	おとしこし いわしのうめに せつぶんまめ	ちくわ 油あげ いわし 大豆	だいこん にんじん れんこん こんにゃく しそ	さといも さとう さとう
4	木	むぎごはん	牛乳	マーボどうふ とりにくのからあげ オレンジ	どうふ、ぶた肉 豆みそ とり肉	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく オレンジ	さとう ごま油 でん粉 でん粉 米油
5	金	くろ ロールパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ミニゼリー	大豆 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	さとう さとう サラダ油 ミニ洋なしゼリー
8	月	げんまい ごはん	牛乳	さわにわん さばぎんがみやき りんごゼリー	ぶた肉 かまぼこ さば 米みそ	にんじん たけのこ ごぼう こまつな	じゃがいも でん粉 さとう りんごゼリー
9	火	ごはん	牛乳	えがおの ハヤシシチュー メロンイリ フルーツミックス ほしこぎかな	愛知県産牛肉 ほし小魚	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト パイナップル もも メロン	じゃがいも ハヤシルウ さとう みかんゼリー
10	水	むぎごはん	牛乳	こうやどうふの たまごとじ おひたし とうにゅう クリームだいふく	たまご とり肉 こうやどうふ かまぼこ しらす干し	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	じゃがいも さとう 白ごま さとう 豆乳クリームだいふく
12	金	サンド イッチ パンズパン	牛乳	ぐだくさん コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ	さとう
15	月	むぎごはん	牛乳	スキーじる ひじきいり おやこそぼろ プルーン	どうふ、ぶた肉 合わせみそ たまご とり肉 ひじき	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ にんじん えだ豆 プルーン	さつまいも さとう
16	火	ナン	牛乳	ドライカレー キャベツと ウインナーのソテー ヨーグルト	牛肉 大豆 ポークウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン りんご トマト にんにく	カレールウ 米油 米油
17	水	ごはん	牛乳	にくじゃが ツナあえ ココア牛乳のもと ごもくじる	ぶた肉 まぐろ油つけ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー にんじん	じゃがいも さとう さとう ココア牛乳のもと
18	木	むぎごはん	牛乳	ニジマスの やさしいあんかけ なっとう	どうふ、とり肉 愛知県産ニジマス なっとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース	米油 さとう でん粉
19	金	ごはん	牛乳	はるさめスープ ピビンバ オレンジ	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 もやし ほうれんそう にんじん 切りほしだいこん しょうが にんにく オレンジ	はるさめ 白ごま さとう ごま油
22	月	ごはん	牛乳	キムチいりみそしる ぶりのてりやき のりつくだに	どうふ、ぶた肉 豆みそ ぶり のり	だいこん キムチ ごぼう えのきたけ	水あめ さとう
24	水	わかめ ごはん	はっ こ う 乳	ちゃんこなべ さつまいもと だいのり	とり肉 生あげ 大豆	たまねぎ はくさい しらたき もやし たら にんにく	でん粉 さとう ごま油 さつまいも でん粉 米油 黒ごとう さとう


日	曜	こんだて名		主な材料とその働き			
		園	函	函	網	園	
25	木	むぎごはん	牛乳	みそおでん	うずらたまご 生あげ こんぶ 豆みそ	だいこん こんにゃく にんじん	さといも さとう
				おこのみはんべんの たれかけ	スケソウ ママカリ いか	キャベツ ねぎ しょうが	さとう だん粉
				きよみ		きよみ	
26	金	ちゅうか めん	牛乳	とんこつラーメン	ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	でん粉
				しそいりはるまき	とり肉	たまねぎ キャベツ	小麦粉 米油
				とうにゅう プリンタルト			豆乳プリンタルト

今月の「主な材料とその働き」で、使用している食材のうち、愛知県産の食材を太字で表記しています。

- 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 きょうどりのり
愛知県の郷土料理


みっか すい
3日(水)
おとしこし



かすがいし きょうどりのり
春日井市の郷土料理で、だいこんやにんじん、さといもなど
の旬の食材を使った煮物です。
昔の「おみそか」である季節の変わり目の日「**節分**」に、
健康や幸せを願って食べられています。春日井市で古くから
親しまれてきた料理を味わいましょう。


にいがたけん きょうどりのり
新潟県の郷土料理

ごち げつ
15日(月)
スキー汁



めいじしだい つた
明治時代に、スキーが伝わったときに作られ、この名前が
つきました。さつまいもを入れるのが特徴です。サイコロに切った
「とうふ」は雪やあられ、短冊切りの「だいこん」や「にんじん」
はスキー板、「つきこんにゃく」はスキーのシュプール、「長ね
ぎ」と「ごぼう」はかんじきを表しています。

あいちけん とくさんひん つか りょうり
愛知県の特産品を使った料理




いち むく やさい
18日(木) ニジマスの野菜あんかけ
ニジマスは、脂質が少なく低カロリーな川魚です。おいしい
ニジマスは、表面にぬめりが多く、光沢のあるもので、虹色
の模様がはっきりしています。


おうほこんだてしょうかい
応募献立紹介

ついでち げつ
1日(月)
チーズとヒジキのサラダ

おうぼしゃ
応募者コメント


わたし
私は、もともときゅうりがきらいでした。だけど、
お母さんが作ってくれるこのサラダはパクパク
食べられて栄養満点なのでみんなにも食べてほしいです。






ブロッコリー

はなやさい いちい
ブロッコリーは、花野菜と言われ、小さなつぼみと茎を食べます。愛知県では、
たはらし とよはしし
田原市や豊橋市でたくさん作られており、冬においしい時期を迎えます。目の
はたら
働きをよくするカロテンや、かぜから体を守るビタミンCなどが含まれています。



おうちでつくってみよう!

こんげつ きゅうしょく 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
こんだて しょうかい つく
献立のレシピを紹介しつゝ、ぜひ作ってみてくださいね。



ドライカレー

◆ **材料 (4人分)**

たまねぎ 中1個 (220g)	トマトケチャップ 小さじ2
にんじん 中1本 (120g)	おろしにんにく 少々
牛ひき肉 120g	カレールー 16g
マッシュルーム 50g	ソース 小さじ2
ホールコーン 40g	コンソメ 小さじ1
水揚げ大豆 50g	カレー粉 1g
ピーマン 1/2個 (20g)	塩、こしょう 少々
トマトピューレ 大さじ1	サラダ油 適量
りんごピューレ 小さじ2	

◆ **作り方**

- たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、水揚げ大豆はみじん切りにしておく。
- サラダ油をひき、牛ひき肉とおろしにんにくを炒める。
- たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- マッシュルーム、ピーマン、水揚げ大豆を加えて炒める。
- ホールコーン、トマトピューレ、りんごピューレを加え、少量の水で煮る。
- 調味料を加えて、味を調える。

材料は目安です。各家庭で調整してくださいね。

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	1月	15日	3,675円	令和3年3月1日(月)
		2月	18日	4,410円	令和3年3月31日(水)

※ 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。

中矢歯科

nabaya dental clinic

☎ 89-0077 休診 木・日・祝