



12月 中学校給食献立表

春日市教育委員会
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					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	砂糖 てん粉	
	揚げえびしゅうまい(3個)	えび たら			たまねぎ	パン粉 てん粉 小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さけだんご汁	豆腐 さけ たら		にんじん しそ	たまねぎ れんこん はくさい 大根 えのきたけ しいたけ		
	肉みそひじき丼	豚肉 豆みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖 てん粉	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
3 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	チキンピーンズ	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖	
	コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬け			とうもろこし キャベツ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	みかん				みかん		
④ 6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆乳汁	豆腐 豆乳 合わせみそ		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	米油
	ぎざみたくあん 手巻きのり		のり		大根		
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦 てん粉	
	厚揚げカレー丼	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ		
	切り干し大根サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま 卵なしマヨネーズ
	オレンジ				オレンジ		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	小えびとれんこんの揚げ物	えび			れんこん	てん粉	米油
9 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ 砂糖	
	コールスローサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
⑤ 10 金	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	のっぺ	鶏肉 ちくわ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも てん粉	
	わかさぎ唐揚げ		わかさぎ			てん粉 米粉	米油
	きゅうりのゆかり和え ココア牛乳のもと			しそ	きゅうり	砂糖	ココア
13 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	五目汁	豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが もやし たまねぎ	砂糖 てん粉	
	みかん				みかん		
	野菜ふりかけ	かつお節		青菜		砂糖	
14 火	サンドイッチバンズパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	ミネストローネ	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	マカロニ 砂糖	
	ハンバーグのたれかけ スライスチーズ	豚肉			たまねぎ マッシュルーム	砂糖 てん粉	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
15 水	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	ごま油
	しそ春巻き りんご	鶏肉		しそ	たまねぎ キャベツ りんご	小麦粉 春雨	米油
	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
16 木	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし はくさい	砂糖	白ごま
	オレンジ				オレンジ		

日 曜	12月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	れんこんのはさみ揚げ	鶏肉			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	米油
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	サラダ油
① 20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ブロッコリーとツナサラダ ブルー	まぐろ油漬		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし ブルー	砂糖	オリーブ油
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	かぼちゃ入りみそ汁	豆腐 豚肉 豆みそ		かぼちゃ にんじん	大根 ねぎ		
	宗田かつおのおかか煮 白菜のゆず和え	かつお				砂糖	
	りんごゼリー			にんじん	はくさい ゆず りんご	砂糖	
22 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	じゃがいもスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	
	フライドチキン	鶏肉			とうもろこし	小麦粉	米油
	にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ		ドレッシング
	セレクト ー いちごのショート ケーキ大福 ー ショコラケーキ	脱脂粉乳 卵			いちご	小麦粉 砂糖 もち粉	菜種油
		豆乳				砂糖 米粉	ココア 菜種油

- 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 ①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)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



愛知県の特産品(にんじん)を使った料理

21日(火) 白菜のゆず和え
22日(水) にんじんサラダ

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。そこで、愛知県産のにんじんを彩りとして「はくさいのゆずあえ」に、甘さを生かして「にんじんサラダ」に使っています。



新潟県の郷土料理

10日(金) のっぺ



のっぺは、新潟県の代表的な家庭料理で、全国的に広く食べられている郷土料理の一つです。各地の「のっぺい汁」とは違い、新潟県の「のっぺ」は汁物というより煮物です。さといものぬめりや、かたくり粉などでとろみがついた様子から「のっぺ」と呼ばれ、家庭の味として親しまれている、体が温まる冬にぴったりの料理です。



お楽しみセレクト給食

22日(水)



いちごのショートケーキ大福



ホイップクリームといちごソースが入った大福に、細かくしたスポンジケーキをまぶしたものです。



ショコラケーキ



生地にココアを使い、粉雪のような粉砂糖をふった、ふんわり食感の米粉ケーキです。



にんじん

愛知県碧南市は、冬ににんじんが有名で、特に「へきなん美人」と呼ばれる品種は、姿や形がきれいで、鮮やかな紅色をして、甘くて味が濃いのが特徴です。

にんじんは、緑黄色野菜で、カロテンをたくさん含んでいます。目のはたらきを助けたり、はだの調子をよくしたりするなど、体の調子を整えてくれます。

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)
	285円	11月分	20	5,700円	令和4年1月4日(火)
		12月分	16	4,560円	令和4年1月31日(月)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 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