



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 ま 寒さに負けない食事をとろう
 しょくじ

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっぼうさい	うずらたまご いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さけだんごじる	とうふ さけ たら		にんじん しそ	たまねぎ れんこん はくさい だいこん えのきたけ しいたけ		
	にくみそひじきどん みかん	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが みかん	さとう でんぷん	
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
3 金	チキンピーズ	だいず とりにく		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	さとう	
	コロコロポテトサラダ	まぐろあぶらづけ			とうもろこし キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブゆ
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
① 6 月	とうにゅうじる	とうふ とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう	こめあぶら
	てまきのり		のり				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
7 火	にくじゃが	ぶたにく		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 さとう	
	こえびとれんこんのあげもの	えび			れんこん	でんぷん	こめあぶら
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	あつあげカレーどん	なまあげ ぶたにく かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぷん	
8 水	きりぼしだいこんサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま たまごなしマヨネーズ
	オレンジ				オレンジ		
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	のっぺ	とりにく ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも でんぷん	
9 木	わかさぎからあげ		わかさぎ			でんぷん こめこ	こめあぶら
	きゅうりのゆかりあえ			しそ	きゅうり		
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア
	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
10 金	ミートソース	ぶたにく だいず ぎゅうにく	チーズ だっしふんにゅう	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 さとう	
	コールスローサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	サラダゆ
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
13 月	ごもくじる	とうふ とりにく		にんじん こまつな	だいこん しいたけ		
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	しょうが もやし たまねぎ	さとう でんぷん	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
14 火	マーボどうふ	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
	しそはるまき りんご	とりにく		しそ	たまねぎ キャベツ りんご	こむぎこ はるさめ	こめあぶら
	サンドイッチパンズパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
15 水	ミネストローネ	とりにく		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 さとう	
	ハンバーグのたれかけ スライスチーズ	ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん	
			チーズ				

日 曜	12月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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辞	2辞	3辞	4辞	5辞	6辞
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
16 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	たまごとし	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
	おひたし	かまぼこ	しらすばし	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	しろごま
	オレンジ				オレンジ		
① 17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	なかいも	
	さばぎんがみやき	さば こめみそ				さとう	
	きりぼしだいこんの さっぱりづけ				きゅうり レモン きりぼしだいこん	さとう	サラダゆ
② 20 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		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	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
	ブルー				ブルー		
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かぼちゃいりみそしる	とうふ、ぶたにく まめみそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ		
	れんこん入りコロッケ				れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら
	はくさいのゆずあえ			にんじん	はくさい ゆず		
22 水	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	じゃがいもスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	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	
	てりやきチキン	とりにく					
	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 いちごショート ケーキだいふく	だっしふんにゅう たまご			いちご	こむぎこ さとう もちこ	なたねあぶら
ショコラケーキ	とうにゅう				さとう こめこ	ココア なたねあぶら	

- 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) はくさいのゆずあえ
 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

このか 9日(木) 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」といわれ、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だいふく

ホイップクリームといちごソースが入っただいふくに、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

生地にはココアを使い、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。



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	20	4,900円	令和4年1月4日(火)
		12月分	16	3,920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

