



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					
		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 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さけだんご汁	さけ たら 豆腐		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ	砂糖 でん粉	
	野菜いため	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	型抜きチーズ		チーズ				
① 2 金	にんじんごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ	米 もち米 砂糖	
	牛乳		牛乳				
	ぶりの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え	ぶり			キャベツ	でん粉 砂糖	米油
	りんごタルト	豆乳			りんご	米粉 砂糖	ショートニング
5 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 合わせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	親子そぼろ	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	
	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	ツナ和え	まぐろ油漬け		にんじん 小松菜	もやし	砂糖	
	ブルーン				ブルーン		
7 水	サンドイッチバンズ/パン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんとコーンの ポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ	バター
	ハムステーキ ポイル野菜	豚肉 鶏肉		にんじん	キャベツ	でん粉	米油
	小袋ケチャップ						
8 木	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	中華海鮮うま煮	うずら卵 いか えび ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	揚げぎょうざ(3個) きゅうりのナムル	豚肉			キャベツ たまねぎ きゅうり	小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
9 金	スタミナ肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにやく にんにく	じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油
	ソフトかれいフライ	かれい				パン粉 小麦粉	米油
	もやしと小松菜の和え物 小袋ソース			小松菜	もやし	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
12 月	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにやく ごぼう ねぎ		ごま油
	肉みそひじき丼の具 みかん	豚肉 豆みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが みかん	砂糖 でん粉	
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン	
	スコッチブロス	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも 白いんげん豆 大麦	オリーブ油
13 火	いかフリッター(3個) にんじんサラダ	いか おきあみ まぐろ		にんじん	キャベツ	小麦粉	大豆油 米油 ドレッシング
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん きやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ブロッコリーサラダ りんご	ポークハム		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし りんご	砂糖	
15 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	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 グリンピース	トマトルウ 砂糖	
	コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	① 16 金	ごはん 牛乳		牛乳		米	
のっぺ	鶏肉 ちくわ		にんじん	大根 こんにやく ごぼう しいたけ	さといも でん粉		
わかさぎ唐揚げ キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー	わかさぎ		赤しそ	キャベツ ぶどう	砂糖 砂糖	米油	


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 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ 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
19 月	ごはん 牛乳 えがおのカレーシチュー 切り干し大根サラダ さつまいもチップス		牛乳			米	
20 火	わかめごはん 牛乳 かぼちゃ入りみそ汁 たらゆずだれかけ ヨーグルト	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	
21 水	あいちの米粉パン 牛乳 じゃがいもスープ フライドチキン ブロッコリーのサワー漬け セレクト { いちごケーキ チョコケーキ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも てん粉 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 米粉	卵なし マヨネーズ 米油 バター 米油 ココア
22 木	ごはん 牛乳 牛丼の具 れんこんとツナのきんぴら みかん		牛乳			米	
		豆腐 鶏肉 油揚げ 豆みそ		かぼちゃ 小松菜	大根	じゃがいも でん粉	
		たら		にんじん	たまねぎ ゆず	てん粉 砂糖	米油
			ヨーグルト				
			牛乳			パン	
		ベーコン	牛乳 生クリーム			じゃがいも	バター
		鶏肉				てん粉	米油
				ブロッコリー		砂糖	
		豆乳			いちご	砂糖 米粉	
		豆乳				砂糖 米粉	ココア
		牛肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
		まぐろ油漬け		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	白ごま ごま油
					みかん		

- 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）。

冬至の料理 20日(火)
かぼちゃ入りみそ汁
たらゆずだれかけ




12月22日は冬至で、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」につかると、風邪をひかないといわれています。給食では、みそ汁にかぼちゃを入れました。



また、魚のたれにゆずを使っています。


新潟県の郷土料理 16日(金)
のっぺ



「のっぺ」は、新潟県の代表的な家庭料理です。新潟県は雪が深い地域なので、買い物ができない日にたくさん作ります。昔は、雪を冷蔵庫の代わりにして鍋ごと雪の中で保存していました。その名残として冷やして食べるころもあるそうです。


給食では、温かい「のっぺ」が登場します。

新献立 13日(火)
スコッチブロス



スコットランドの伝統的な大麦と野菜のスープです。スコットランドでは、気候などの条件が悪く、作物が育ちにくいので、芋や豆、大麦を中心に栽培されています。大麦は、日本では麦ごはんにして食べますが、他国では様々な料理に使われます。


にんじん




愛知県産の「冬にんじん」の出荷量は全国で多いことで有名です。そのほとんどは碧南市で作られています。

この時期のにんじんは、とても甘いのが特徴です。

今月の献立紹介 9日(金)
スタミナ肉じゃが



いつもの肉じゃがにごま、にんにく、コチュジャンを加えて、アレンジしています。ひと味違う味を楽しんでくださいね。



セレクトデザート 21日(水)

いちごケーキ



選んだケーキを食べましょう。

チョコケーキ




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5年1月4日(水)
		12月分	16	4,560円	令和5年1月31日(火)

- ※ 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。

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。

