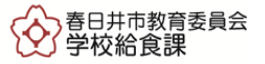




12月 小学校給食こんだて表

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 | おも さい りょう 主な材料とそのはたらき | | | | | |
|-------------|----------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| | | あか からだ 赤 体をつくる | | みどり からだ ちようし との 緑 体の調子を整える | | き からだ うご 黄 体を動かすエネルギーになる | |
| | | ぐん 1群 | ぐん 2群 | ぐん 3群 | ぐん 4群 | ぐん 5群 | ぐん 6群 |
| | | さかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆など | ぎゆうにゆう こさかな かいそう 牛乳・小魚・海藻など | りやくおうしょく やまい 緑黄色野菜 | た ゆまい くおもの その他の野菜・果物・きのこ | こめ 米・パン・めん・いもなど | ゆ し しゆじつ 油脂・種実など |
| たんぱく質 | | むかしつ 無機質 | | ビタミン・無機質 | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 |
| ① 1 木 | にんじんごはん | とりにく | | にんじん | ごぼう こんにやく | こめ もちごめ | |
| | あぶらあげ | | | | しいたけ | さとう | |
| | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | |
| | ぶりのたつたあげ | ぶり | | | | でんぷん | こめあぶら |
| 2 金 | キャベツのしおこんぶあえ | | こんぶ | | キャベツ | さとう | |
| | りんごタルト | とうにゆう | | | りんご | こめこ さとう | ショートニング |
| | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | |
| | さけだんごじる | さけ たら とうふ | | にんじん | はくさい たまねぎ | さとう でんぷん | |
| 5 月 | やさしいため | ぶたにく | | にんじん | えのきたけ しいたけ | | |
| | かたぬきチーズ | | チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ | さとう でんぷん | ごまあぶら |
| | ピーマン | | | にんじん | もやし しょうが | | |
| | にんにく | | | にんにく | | | |
| 6 火 | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | |
| | ごじる | とうふ とうにゆう | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | さとう | |
| | おやこそばろ | だいず あわせみそ | | にんじん | たまねぎ グリンピース | さとう | |
| | ココアぎゆうにゆうのもと | たまご とりにく | | にんじん | たまねぎ | さとう | ココア |
| 7 水 | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | |
| | スタミナにくじゃが | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ こんにやく | じゃがいも さとう | しろごま |
| | ソフトかれいフライ | かれい | | にんじん | にんにく | パンこ こむぎこ | ごまあぶら |
| | もやしとこまつなの あえもの | | | こまつな | もやし | さとう | こめあぶら |
| 8 木 | こぶくろソース | | | | | | |
| | サンドイッチパンズパン | | ぎゆうにゆう | | | パン | |
| | ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | | |
| | しろいんげんと | とりにく | ぎゆうにゆう | にんじん | たまねぎ とうもろこし | しろいんげんまめ | バター |
| 9 金 | コーンのポターージュ | | なまクリーム | にんじん | マッシュルーム | ホワイトルウ | |
| | ハムステーキ | ぶたにく とりにく | | にんじん | キャベツ | でんぷん | こめあぶら |
| | ポイルやさい | | | にんじん | | | |
| | こぶくろケチャップ | | | | | | |
| 12 月 | むぎごはん はっこうにゆう | | はっこうにゆう | | | こめ おおむぎ | |
| | ちゅうかかいせんうまに | うずらたまご いか | | にんじん | たまねぎ キャベツ | さとう でんぷん | ごまあぶら |
| | えび ちくわ | | | にんじん | たけのこ | | |
| | あげぎょうざ(2こ) | ぶたにく | | | キャベツ たまねぎ | こむぎこ | こめあぶら |
| 13 火 | きゅうりのナムル | | | | きゅうり | さとう | しろごま |
| | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | |
| | あつあげカレーどんのぐ | なまあげ ぶたにく | | にんじん | たまねぎ | でんぷん | |
| | かまぼこ | | | にんじん | ピーマン | | |
| 14 水 | ツナあえ | まぐろあぶらづけ | | にんじん | もやし | さとう | |
| | ブルー | | | にんじん | ブルー | | |
| | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | |
| | けんちんじる | とうふ あぶらあげ | | にんじん | だいこん こんにやく | | ごまあぶら |
| 13 火 | にくみそひじきどんのぐ | ぶたにく まめみそ | ひじき | にんじん | ごぼう ねぎ | さとう でんぷん | |
| | りんご | | | | たまねぎ しょうが | | |
| | クロワッサン ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | りんご | さとう | |
| | パン | | | | | | |
| 14 水 | スコッチブロス | とりにく | | にんじん | たまねぎ セロリ | じゃがいも | オリーブゆ |
| | じゃがいも | | | | | しろいんげんまめ | |
| | いかフリッター(2こ) | いか おきあみ | | | | おおむぎ | こむぎこ |
| | だいずあぶら | | | | | | こめあぶら |
| 14 水 | にんじんサラダ | まぐろ | | にんじん | キャベツ | | ドレッシング |
| | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | |
| | こうやどうふのたまごどじ | たまご とりにく | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | |
| | かまぼこ | | | にんじん | さやいんげん | | |
| 14 水 | こうやどうふ | こうやどうふ | | | | | |
| | ブロccoliーサラダ | ポークハム | | ブロccoliー | きゅうり とうもろこし | さとう | |
| みかん | | | | みかん | | | |




| 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 15 木 | ごはん ぎゅうにゅう | 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 こんにやく ごぼう しいたけ | さといも でんぷん | | |
| | わかさぎからあげ キャベツのゆかりあえ ぶどうゼリー | わかさぎ | あかしそ | キャベツ ぶどう | さとう さとう | こめあぶら | |
| | ソフトめん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ソフトめん | | | |
| 16 金 | ミートソース | ぎゅうにく だいず | 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 | | |
| | ココロポテトサラダ | まぐろあぶらづけ | にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし | 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 19 月 | えがおのカレーシチュー | 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 | | |
| | 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 | たまごなし マヨネーズ | |
| | さつまいもチップス | | | | さつまいも さとう | こめあぶら | |
| 20 火 | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | |
| | ぎゅうどんのぐ | ぎゅうにく | にんじん | たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ | さとう | | |
| | れんこんとツナのきんぴら みかん | まぐろあぶらづけ | にんじん さやいんげん | れんこん みかん | さとう | しろごま ごまあぶら | |
| 21 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 | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | バター | |
| | てりやきチキン ブロッコリーのサワーづけ | とりにく | | ブロッコリー | さとう さとう | | |
| | セレクト | いちごケーキ チョコケーキ | とうにゅう とうにゅう | | いちご | さとう こめこ さとう こめこ | ココア |
| 22 木 | わかめごはん ぎゅうにゅう | わかめ ぎゅうにゅう | | こめ | | | |
| | かぼちやいりみそしる | とうふ とりにく あぶらあげ まめみそ | かぼちや こまつな | だいこん | じゃがいも でんぷん | | |
| | たらのゆずだれかけ ヨーグルト | たら | にんじん | たまねぎ ゆず | でんぷん さとう | こめあぶら | |
| | | | ヨーグルト | | | | |

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）。


とうじ りょうり 22日（木）かぼちやいりみそ汁
たらのゆずだれかけ

12月22日は冬至です。冬至にかぼちやを食べたり、おふろにゆずを浮かべた「ゆず湯」につかると、かぜをひかないといわれています。給食では、みそ汁にかぼちやを入れました。また魚のたれにゆずを使っています。




にいがたけん きょうどりょうり 15日（木）のっぺ

のっぺは、新潟県の代表的な家庭料理で、野菜をたくさん使った煮物です。新潟県は雪の深い地域なので、買い物ができない日にたくさん作ります。昔は、冷蔵庫の代わりに鍋ごと雪の中で保存していたそうです。




しん こんだて 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。大麦には食物せんいがたくさん含まれています。



こんげつ 今月のこんだて紹介 6日（火）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。



| 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5年1月4日（水） |
| | 12月分 | 16 | 3,920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。



セレクトデザート 21日（水）

えらんだケーキを食べてね。

いちごケーキ
チョコケーキ