



# 2月 小学校給食こんだて表

春日市教育委員会  
学校給食課

こんげつ 今月のこんだて目標  
もくひょう 冬を元気に過ごす食事をとろう  
ふゆ げんき す しょうじ


白 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 タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ちゅうかかいせんうまに	いか 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	さとう でんぷん	こめあぶら
	あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ぶたにく			キャベツ たまねぎ もやし	こむぎこ さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	こうやどうふのたまごとじ ひじきとぶたにくの いために	たまご とりにく こうやどうふ さつまあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ エリンギ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう さとう	
3 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	おとしこし いわしのうめに ほうれんそうのあえもの せつぶんまめ	ちくわ あぶらあげ いわし だいず		にんじん ほうれんそう	だいこん れんこん あかしそ うめ はくさい	さといも さとう さとう さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
4 金	えがのおのハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	スキーじる	とうふ ぶたにく あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	さつまいも こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	ちくわのおこのみあげ(2こ) きゅうりのしおこんがあえ	ちくわ	こんぶ		きゅうり	さとう	
8 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	ぎゅうにくと たまねぎのうまに	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	おひたし ヨーグルト	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	しろごま
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	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
	ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	サラダゆ
10 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	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	さとう	
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	こめあぶら
	だいずチョコクリーム	だいず				さとう	だいずゆ ココア
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ごじる	とうふ とうにゅう だいず あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら
	まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	まぐろあぶらづけ	のり		キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	こめあぶら
15 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かんとくに	うずらたまご がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	
	いわしのかばやし なばなのごまあえ	いわし			しょうが キャベツ	さとう でんぷん さとう	こめあぶら しろごま
16 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ツナじゃが	まぐろあぶらづけ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	
17 木	あいちのれんこん入り つくね(2こ)	とりにく			れんこん たまねぎ		なたねあぶら
	くらロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんのポターージュ オムレツトマトソースかけ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ じゃがいも ホワイトルウ さとう	


白 曜	2月 こんだて名	壁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
18 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	しょうゆラーメン	ぶたにく なるど	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ		ごまあぶら
	からふとししゃもフライ (2び)	からふとししゃも				パンこ こおぎこ	こめあぶら
	キャバツのゆかりあえ			しそ	キャバツ		
21 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	いちじくいりドライカレー	ぎゅうにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちじく にんにく	カレールウ	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	さとう	しろごま ごまあぶら
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	とうふとキャバツのスープ	とうふ ぶたにく		にんじん	キャバツ にんにく	でんぶん	
	たっぷりやさいと あまずあんにくだんご	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら
	オレンジ				オレンジ		
24 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごもくじる	とうふ とりにく		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しいたけ		
	さばのみそに	さば みそ				さとう	
	もやしとひじきのあえもの にんじんとみかんのゼリー		ひじき	にんじん	もやし みかん	さとう	
25 金	ミルクロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	だいずとチキンのトマトに	だいず とりにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
	キャバツとウインナーの ソテー	ポークウインナー			キャバツ とうもろこし		こめあぶら
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ワンタンスープ	とうふ とりにく		にんじん にら	はくさい たまねぎ	ワンタン	ごまあぶら
	ビビンバ	たまご ぎゅうにく		ほうれんそう	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう	
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア


- 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 ⑤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。




 **はくさい** 愛知県の白菜の生産量(2020年度)は全国第8位です。東三河地域を中心に11月  
 から3月にたくさん出荷されます。外葉を引き上げ、ひもでしばり、霜に当てることで、  
 繊維がやわらかくなり、あま味が強くなります。



**愛知県の郷土料理** 3日(木) **おとしこし** 


おとしこしは、春日井市の郷土料理で、大根やにんじん、さといもなどの旬の食材を使った煮物です。節分や犬みそかに食べます。「年を越す」という意味からこの名がついたといわれます。

**今月のこんだて紹介** 3日(木) **せつぶんまめ** 

節分の日に豆まきを行い、おにを追い払うことで、1年の健康を願う意味が込められています。また年の数だけ豆を食べると、健康に過ごせると言われています。

**今月のこんだて紹介** 21日(月) **いちじくいりドライカレー**

あま味とさん味のかくし味に入れていたりんごピューレの代わりに、愛知県産のいちじくピューレを入れました。



**心募献立** 22日(火) **たっぷりやさいとあまずあんにくだんご**

コメント:あま酢がかかって野菜も食べやすくなっています。肉団子のかわりにえびを入れてもおいしいです。

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	1月分	15	3,675円	令和4年2月28日(月)
	2月分	18	4,410円	令和4年3月31日(木)	

※ 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**  
 natayo dental clinic  
 ☎ 89-0077 休診 木・日・祝