



2月 小学校給食こんだて表

今月の献立表がホームページにも配信をしています。

こんげつ 今月のこんだて目標

ふゆ げんき す しょうじ 冬を元気に過ごす食事をとろう

春日井市教育委員会 学校給食課

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 1 水	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 やきとうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	こんさいサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
	ヨーグルト		ヨーグルト				
2 木	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ	
	わかめスープ	とうふ とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		しろごま ごまあぶら
	にくだんごのあまずあん	ぶたにく だいず うずらたまご		ピーマン	たまねぎ たけのこ	パンこ さとう てんぷん	こめあぶら
	パイナップル				パイナップル		
3 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	おとしこし	ちくわ あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん	さとも さとう	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	はくさいと ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	だいず		ほうれんそう	はくさい	さとう	しろごま
④ 6 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのハヤシチュー	ぎゅうにく		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
	だいずナゲット(2こ)	とりにく だいず					なたねあぶら こめあぶら
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー			ドレッシング
7 火	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	
	ABCスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこまめ パスタ	
	ウインナー(2ほん)	ポークウインナー					こめあぶら
	ポイルキャベツ ぶくろけチャップ				キャベツ		
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ちゅうかうたまごスープ	たまご とりにく		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	でんぷん	
	こうやどうふのマーボ	ぶたにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
	いよかん				いよかん		
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	
	おひたし	かまぼこ あぶらあげ	しらすぼし	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	しろごま
	とうにゅうムースだいふく	とうにゅう				さつまいも もちごめ さとう	
⑩ 10 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
	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 こんにやく ねぎ	さつまいも	
	いかスティック(2ほん)	いか				でんぷん	こめあぶら
	はくさいのたくあんあえ てまきのり		のり		はくさい だいこん	さとう	
13 月	みかわあかどりごもごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	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	ながいも	
	ねぎいりあつやきたまご もやしとひじきのあえもの チーズ	たまご			ねぎ もやし	さとう	
	ひじき		ひじき				
14 火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	はくさいのクリームに	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしぶんにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	しろいんげんまめ ホワイトルウ	バター
	シャキシャキポテトサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	たまごなし マヨネーズ
	いちごジャム				いちご	さとう	

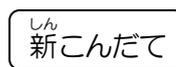
レシピ紹介しています

日 曜	2月 こんだて名	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	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いもなど	6群 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	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたキムチガツリスープ	ぶたにく あわせみそ		にら	だいこん はくさい えのきたけ にんにく		しろごま ごまあぶら
	なまあげとこまつなの ちゅうかいのため	なまあげ とりにく		こまつな にんじん	たけのこ しょうが	さとう	
	りんごゼリー			りんご		さとう	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	じゃがいもだんごじる	かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぶん	
	あいちの れんこんいりつくね(2こ)	とりにく			れんこん たまねぎ		なたねあぶら
	なばなとキャベツの おひたし			なばな	キャベツ	さとう	
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	だいこんとりにくの さつぱりに	とりにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにやく	さとう	
	いわしのかばやき	いわし			しょうが オレンジ	さとう でんぶん	こめあぶら
	オレンジ				オレンジ		
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	みぞれじる	とうふ とりにく		にんじん こまつな	だいこん ごぼう なめこ	でんぶん	
	さばのみそに	さば みそ				さとう	
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		しろごま ごまあぶら
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココア さとう	
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	
	ちゃんこ	とりにく なまあげ		みずな	たまねぎ キャベツ もやし しらたき えのきたけ	でんぶん さとう	
	ぎゅうにくとじゃがいもの カレーきんぴら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも さとう	しろごま ごまあぶら
	いわしのつくだに		かたくちいわし			さとう	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	かんとくに	うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ		だいこん こんにやく	さといも さとう	
	まぐろのレモンソースかけ	まぐろ			レモン	でんぶん さとう	こめあぶら
	キャベツのゆかりあえ			あかしそ	キャベツ	さとう	
24 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず	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	
	はなやさいサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり	さとう	サラダあぶら
	ブルー				ブルー		
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	うちまめじる	だいず あぶらあげ あわせみそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	
	ひじきいりぶたそぼろ	ぶたにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	さとう	
	しらぬい				しらぬい		
28 火	あいちのこめこパン 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 だっしふんにゅう	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
	とりにくのコロコロからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ	こめあぶら
	コールスロー			にんじん	キャベツ		ドレッシング

- 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 トマークは、食缶・フライ缶のおかずには、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)。

 **ブロッコリー** 6日(月) ブロッコリーのマリネ
24日(金) 花野菜サラダ

ブロッコリーは花野菜ともよばれ、小さなつぼみと茎の部分が食べられます。愛知県では、田原市や豊橋市でたくさん作られています。

 **新こんだて** 27日(月) うちまめじる

福井県の郷土料理である打ち豆汁は、大豆の保存食として作られた打ち豆を使い、冬の時期の栄養源として食べられています。

 **心算こんだて** 15日(水) ぶたキムチ
《応募者のコメント》 ガツリスープ
栄養満点で、スタミナが付き、午後からの授業もがんばれそうな料理です。

給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	1月分	16	3,920円	令和5年2月28日(火)
	2月分	19	4,655円	令和5年3月31日(金)

※ 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。

