



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 寒さに負けない食事をとろう さむ ま 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 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 魚・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚・海藻など	りばいろしよくやさい 緑黄色野菜	とほもの きのこ きのこ	こめ 米・パン・めん・いもなど	あぶら 油脂・種実など		
たんぱく質		むぎしつ 無機質		ビタミン・無機質		たんすいかんぶつ 炭水化物		しじつ 脂質	
① 1 金	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			
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ にんじん	れんこん とうもろこし			たまごなし マヨネーズ	
	いわしのほしごきかな		いわし			さとう でんぷん			
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ひきにくときざみやさいの ピリからに	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん		ごまあぶら	
	いかナゲット(2こ)	いか たちうお				パンこ でんぷん		こめあぶら なたねあぶら	
	もやしとひじきのあえもの		ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう		しろごま	
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	なまあげのちゅうかはんのぐ	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん			
	パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう		しろごま ごまあぶら	
6 水	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	じゃがいものようふうに	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		オリーブゆ	
	ハンバーグの トマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう こめこ			
② 7 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごじる	とうふ だいず とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	きりぼしだいこんの やきそばふう	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん			こめあぶら	
	みかん				みかん				
8 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	のっぺ	とりにく		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			
	ちくわのおこのみあげ(2こ)	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ でんぷん		こめあぶら	
	はくさいのおかかあえ	はなかつお		にんじん	はくさい	さとう			
③ 11 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ぶたじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ まめみそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ				
	まぐろのあまからに	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう			
	きざみたくあん				だいこん	さとう			
	てまきり		のり						
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	おやこに	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	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 キャベツ	さとう		しろごま	
	ブルー				ブルー				
13 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		ごまあぶら	
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ		こめあぶら	
	きゅうりのナムル				きゅうり	さとう		ごまあぶら	
ココアぎゅうにゅうのもと					さとう		ココア		
14 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひきずり	とりにく とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	かくふ さとう			
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	うめ	さとう			
こまつなのしおこんぶあえ		こんぶ	こまつな にんじん	もやし	さとう				
15 金	ソフトめん はっこうにゅう		はっこうにゅう			ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	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 トマト	さとう トマトルウ			
	ブロッコリーとツナのサラダ	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	

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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

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	
18 月	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ					
	かんとくに	うずらたまご ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう					
	さばぎんがみやき	さば みそ				さとう					
	もやしのゆかりあえ			あかじそ	もやし	さとう					
19 火	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ					
	はるさめスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし	はるさめ					
	にくだんごのあまずあん	とりにく ぶたにく		にんじん あかパパリカ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん		こめあぶら			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
20 水	わかめごはん ぎゆうにゆう		わかめ ぎゆうにゆう			こめ					
	かぼちやいりみそしる	とうふ ぶたにく こめみそ		かぼちや にんじん	こんにやく たまねぎ だいこん	じゃがいも でんぷん					
	わかさぎからあげ	わかさぎ				こめこ でんぷん		こめあぶら			
	はくさいとほうれんそうの ゆずあえ			ほうれんそう	はくさい ゆず	さとう					
21 木	クロスロールパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン					
	しろいんげんとコーンの ポタージュ	ベーコン	ぎゆうにゆう なまクリーム		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しろいんげんまめ ホワイトルウ		バター			
	てりやきチキン	とりにく				さとう					
	にんじんサラダ	まぐるみずに		にんじん	キャベツ			ドレッシング			
セレクトデザート	いちごババロア ガトーショコラ	だっしふんにゆう たまご とうにゆう			いちご	さとう みずあめ さとう こめこ					

にいがたけん きょうどりょうり
新潟県の郷土料理

ようか きん
8日(金)「のっぺ」

「のっぺ」は、新潟県の代表的な家庭料理です。里芋や野菜、きのこなどを薄味で煮て、とろみをつけた和風の料理です。人の集まるお正月や集会などに欠かせない料理で、温かくしても冷たくしてもおいしいので、季節に合わせて食べられています。



とうじ りょうり
冬至の料理

はつか すい
20日(水)

「かぼちやいりみそ汁」
「白菜とほうれん草のゆず和え」



冬至とは、一年の中でいちばん夜が長く、昼が短い日です。冬至の日には、体を温める効果のある「ゆず湯」に入ったり、栄養豊富なかぼちやを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。



しん
新こんだて

よっか げつ
4日(月)

「ひき肉ときざみ野菜の
ピリ辛煮」

ひき肉と、枝豆、とうもろこしなどの野菜や大豆を中華風に炒めて作ります。色合いが良く、ピリッとした味わいが食欲を増します。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。



むいか すい
6日(水)

「じゃがいもの洋風煮」

じゃがいもやベーコン、野菜を豆乳で煮込んで作ります。成長期に必要な鉄分を多くとることができます。

セレクトデザート

にち もく
21日(木)

【いちごババロア】

【ガトーショコラ】



えら 選んだデザートを食べましょう。

にんじん

愛知県のにんじんは、12月から3月に収穫される冬にんじんが中心で、その多くは碧南市で作られています。海に近い砂地の畑で栽培される碧南市のにんじんは、肉質がやわらかくて、とても甘いのが特徴です。



<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	11月分	19日	4,655円	令和6年1月4日(木)
	12月分	15日	3,675円	令和6年1月31日(水)

※ 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。

市のホームページに、アレルギー献立表を掲載しています。



毎月19日は食育の日
～おうちでごはんの日～

