



# 1月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会  
学校給食課

こんげつ 今月のこんだて目標      もくひょう 郷土料理・家庭の味を食べよう

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
		さかな・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう・こぶかな・かいそう	りよくほうやく・やさい	た・やさい・くだもの	こめ・パン・めん・いもなど	ゆし・しほじつ
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	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 にんにく	じゃがいも カレールウ	
	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
11 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぞうに	かまぼこ はなかつお		こまつな	はくさい しいたけ	もち	
	いわしのしょうがに	いわし		にんじん	しょうが きりぼしだいこん	さとう	
	こうはくなます					さとう	
12 金	サンドイッチロールパン		ぎゅうにゅう			パン	
	ポトフ	うずらたまご とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ マッシュルーム	レンズまめ パンこ さとう	
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	きりぼしだいこんの ぐだくさんスープ	ベーコン		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ にんにく	じゃがいも	ごまあぶら
	ひじきいりおやこそぼろ	たまご とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも さとう	
	さばぎんがみやき	さば みそ				さとう	
	はくさいとこまつなの あえもの			こまつな	はくさい	さとう	
17 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっぼうさい	いか うずらたまご ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら
18 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ピリからスープ	ぶたにく どうふ こめみそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく	じゃがいも パンこ	ごまあぶら
	コロツケ	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ きゅうり	じゃがいも パンこ	こめあぶら しろごま ごまあぶら
	きゅうりのごまじょうゆあえ						
19 金	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	パン	
	だいずとチキンのトマトに	だいず とりにく		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
22 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	ごじる	とうふ どうにゅう だいず あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こめあぶら
	ブルーン				ブルーン		
23 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	あつあげカレーどんのぐ	なまあげ ぶたにく かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぶん	
	コロコロポテトサラダ	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
	いよかん				いよかん		

しょうがつこんだて  
お正月献立

11日(木)  
雑煮・紅白なます・黒豆



雑煮は、地域によって入る食材やもちの形、味つけがさまざまです。紅白なますは、おめでたい紅白の色を取り入れています。黒豆の黒色には、悪いものをおいはらう力があるといわれています。

しんこんだて  
新献立

18日(木)  
ピリ辛スープ



トウバンジャンが入った少し辛いスープで、冬の寒い時期にぴったりです。

日 曜	1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
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！							
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりにくみそしる にしんのとさに もやしとこまつなのなめたけあえ	とりにく はっしょうみそ にしん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん たまねぎ レモン もやし えのきたけ	こめ おおむぎ ざいも さとう さとう
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり あつやきたまごのたれかけ きりぼしだいこんの さっぱりづけ あいちのみかんゼリー	とりにく やきどうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん レモン みかん	はくさい こんにやく ねぎ ぶなしめじ さとう	こめ さとう だんぷん さとう さとう
26	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんのしる かきあげ れんこんのうめごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん あかじそ	だいこん ねぎ はくさい しいたけ たまねぎ れんこん うめ	きしめん だんぷん さつまいも こむぎこ さとう
29	月	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう キャロットポタージュ てりやきハンバーグ キャベツのマリネ		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ホワイトルウ だんぷん ドレッシング
30	火	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう にみそ おひたし いろいろ	なまあげ いか ぶたにく まめみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすばし	だいこんば にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく ねぎ もやし キャベツ	こめ ざいも さとう さとう さとう  こめこ タピオカだんぷん
31	水	むぎごはん はっこうにゅう こうやどうふのたまごとし ちくわのいそべあげ(2こ) ブロッコリーの ツナこんぶあえ	たまご とりにく こうやどうふ ちくわ まぐろみずに	はっこうにゅう あおりの こんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ だんぷん さとう たまごなし マヨネーズ

- 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)。

### 令和5年度 学校給食応募献立の審査結果

令和5年5月に「応募献立～あったらいいなこんな給食～」を募集しました。7つの献立を採用し、令和6年1月から学校給食に登場します。楽しみにしてくださいね。

提供月	こんだて名	応募者		
		学校名	学年	名前
1月	野菜たっぷり肉みそ汁	鷹来中学校	1年	竹中 翔 さん
1月	ブロッコリーのツナ昆布あえ	西山小学校	3年	高木 彩也華 さん
2月	酢鶏	東野小学校	6年	伊藤 歓南 さん
5月	野菜たっぷりポトフ	不二小学校	1年	蛭子 佳織 さん
6月	サボテンのオリーブオイル炒め	松原小学校	2年	金岩 希 さん
10月	なすとピーマンの豚味噌炒め	柏原小学校	3年	秦 萌々花 さん
11月	ツナと大豆のカレー炒め	柏原中学校	2年	藤島 怜香 さん

**24日(水)**  
野菜たっぷり肉みそ汁

**応募者のコメント**  
野菜たっぷり!!愛知県産がたっぷり!!

**31日(水)**  
ブロッコリーのツナ昆布あえ

**応募者のコメント**  
手早く簡単にできておいしい!

#### <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	12月分	15日	3,675円	令和6年1月31日(水)
	1月分	16日	3,920円	令和6年2月29日(木)

※ 口座への入金、納期限(口座振替)の前日までお願いします。  
※ 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。