



12

## 月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会  
学校給食課

今月の献立目標

寒さに負けない食事をとろう

| 日<br>曜 | 献立名                 | 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<br>魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 5群<br>米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質 |
| 2月     | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
|        | ジャーチャンドウフ           | 生揚げ 豚肉 豆みそ                |                         | にんじん           | たまねぎ ねぎ しいたけ<br>しょうが            | 砂糖 でん粉                     |                     |
|        | パンパンジーサラダ           | 鶏肉                        |                         | にんじん           | きゅうり とうもろこし                     | 砂糖                         | 白ごま<br>ごま油          |
|        | りんご                 |                           |                         |                | りんご                             |                            |                     |
| 3月     | 麦ごはん 牛乳             |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米 大麦                       |                     |
|        | 大根と豚肉の煮物            | 豚肉 うずら卵                   |                         | にんじん<br>さやいんげん | 大根                              | さといも 砂糖                    |                     |
|        | さば銀紙焼き              | さば みそ                     |                         |                |                                 | 砂糖                         |                     |
|        | ブロッコリーのおかか和え        | 花かつお                      |                         | ブロッコリー         |                                 | 砂糖                         |                     |
| 4月     | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
|        | 豆乳汁                 | 豆腐 豆乳<br>合わせみそ            |                         | にんじん           | 大根 えのきたけ ねぎ                     | じゃがいも                      |                     |
|        | 切り干し大根のソースいため       | 豚肉                        | 青のり                     | にんじん           | キャベツ 切り干し大根                     |                            | 米油                  |
|        | ヨーグルト               |                           | ヨーグルト                   |                |                                 |                            |                     |
| 5月     | くるりロールパン 牛乳         |                           | 牛乳                      |                |                                 | パン                         |                     |
|        | 白いんげんとコーンの<br>ポタージュ | 鶏肉                        | 牛乳 生クリーム                | にんじん           | たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム          | 白いんげん豆<br>ホワイトルウ           | バター                 |
|        | いかナゲット(3個)          | いか たちうお                   |                         |                |                                 | パン粉                        | 米油 菜種油              |
|        | コールスロー              |                           |                         |                | キャベツ                            |                            | ドレッシング              |
| 6月     | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
|        | 肉じゃが                | 豚肉                        |                         | にんじん           | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース           | じゃがいも 砂糖                   |                     |
|        | わかさぎとれんこんの<br>揚げもの  | わかさぎ                      |                         |                | れんこん                            | 米粉 でん粉                     | 米油                  |
|        | 白菜のたくあん和え           |                           |                         |                | はくさい 大根                         | 砂糖                         |                     |
| 7月     | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
|        | けんちん汁               | 豆腐 油揚げ                    |                         | にんじん           | 大根 こんにゃく ごぼう<br>ねぎ              |                            | ごま油                 |
|        | 肉みそひじき丼の具           | 豚肉 豆みそ                    | ひじき                     | にんじん           | たまねぎ しょうが                       | 砂糖 でん粉                     |                     |
|        | みかん                 |                           |                         |                | みかん                             |                            |                     |
| 8月     | ソフトめん はっこう乳         |                           | はっこう乳                   |                |                                 | ソフトめん                      |                     |
|        | ミートソース              | 豚肉 牛肉 大豆                  | チーズ 脱脂粉乳                | にんじん<br>トマト    | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース         | 砂糖 トマトルウ                   |                     |
|        | コロコロポテトサラダ          | まぐろ油漬け                    |                         | にんじん           | キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし             | じゃがいも 砂糖                   | オリーブ油               |
|        | 麦ごはん 牛乳             |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米 大麦                       |                     |
| 9月     | 高野豆腐の卵とじ            | 卵 鶏肉 かまぼこ<br>高野豆腐         |                         | にんじん           | たまねぎ 枝豆                         | じゃがいも 砂糖                   |                     |
|        | れんこんとツナの炒めもの        | まぐろ油漬け                    |                         | にんじん<br>さやいんげん | れんこん                            | 砂糖                         | ごま油                 |
|        | ぶどうゼリー              |                           |                         |                | ぶどう                             | 砂糖                         |                     |
|        | わかめごはん 牛乳           |                           | わかめ 牛乳                  |                |                                 | 米                          |                     |
| 10月    | のっぺ                 | 鶏肉                        |                         | にんじん           | 大根 こんにゃく<br>ごぼう しいたけ            | さといも でん粉                   |                     |
|        | ちくわのいそべ揚げ(3個)       | ちくわ                       | 青のり                     |                |                                 | 小麦粉 でん粉                    | 米油                  |
|        | もやしの和え物             | 油揚げ                       |                         |                | もやし                             | 砂糖                         | 白ごま                 |
|        | 麦ごはん 牛乳             |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米 大麦                       |                     |
| 11月    | 八宝菜                 | いか 豚肉                     |                         | にんじん<br>チンゲンサイ | はくさい たまねぎ<br>たけのこ               | でん粉 砂糖                     |                     |
|        | 春巻き                 | 豚肉                        |                         | にんじん           | キャベツ もやし                        | 小麦粉                        | 米油                  |
|        | にんじんのナムル            |                           |                         | にんじん           | キャベツ                            | 砂糖                         | 白ごま<br>ごま油          |
|        | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
| 12月    | えがのおのカレーシチュー        | 豚肉                        |                         | にんじん           | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく            | じゃがいも<br>カレールウ             |                     |
|        | ブロッコリーとツナのサラダ       | まぐろ油漬け                    |                         | ブロッコリー         | きゅうり とうもろこし                     | 砂糖                         | オリーブ油               |
|        | 型抜きチーズ              |                           | チーズ                     |                |                                 |                            |                     |
|        | ごはん 牛乳              |                           | 牛乳                      |                |                                 | 米                          |                     |
| 1月     | ひきずり                | 鶏肉 焼き豆腐                   |                         | にんじん           | はくさい こんにゃく<br>ねぎ ぶなしめじ          | 砂糖                         |                     |
|        | たらの野菜あんかけ           | たら                        |                         | にんじん           | たまねぎ                            | 砂糖 でん粉                     | 米油                  |

- 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・フライ缶のおかずに、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<br>曜       | 12月<br>献立名            | 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                  | 2群                | 3群             | 4群                        | 5群                   | 6群            |
|              |                       | 魚・肉・卵・大豆など<br>タンパク質 | 牛乳・小魚・海藻など<br>無機質 | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質 | 米・パン・めん・いもなど<br>炭水化物 | 油脂・種実など<br>油脂 |
| 18<br>水      | 麦ごはん 牛乳               |                     | 牛乳                |                |                           | 米 大麦                 |               |
|              | 春雨スープ                 | いか 豚肉               |                   | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ                 | はるさめ                 |               |
|              | チキンアドボ                | 鶏肉 うずら卵             |                   | にんじん           | たまねぎ にんにく                 | じゃがいも 砂糖<br>でん粉      |               |
|              | バナナチップス               |                     |                   |                | バナナ                       | 砂糖                   | ココナッツ油        |
| 19<br>木      | 麦ごはん 牛乳               |                     | 牛乳                |                |                           | 米 大麦                 |               |
|              | かぼちゃ入りみそ汁             | 豆腐 鶏肉 油揚げ<br>合わせみそ  |                   | かぼちゃ<br>小松菜    | 大根                        | でん粉 じゃがいも            |               |
|              | いわしの梅煮                | いわし                 |                   | 赤しそ            | 梅                         | 砂糖                   |               |
|              | 白菜とほうれん草のゆず和え<br>ブルーン |                     |                   | ほうれん草          | はくさい ゆず<br>ブルーン           | 砂糖                   |               |
| 20<br>金      | クロスロールパン 牛乳           |                     | 牛乳                |                |                           | パン                   |               |
|              | じゃがいもスープ              | ベーコン                | 牛乳 生クリーム          | にんじん<br>パセリ    | たまねぎ マッシュルーム              | じゃがいも                | バター           |
|              | てり焼きチキン               | 鶏肉                  |                   |                |                           | 砂糖                   |               |
|              | にんじんサラダ               | まぐろ油漬け              |                   | にんじん           | キャベツ                      |                      | ドレッシング        |
| セレクト<br>デザート | 米粉のいちごケーキ             | 豆乳                  |                   |                | いちご                       | 砂糖 米粉                | 植物油           |
|              | カスタードプリン              | 卵                   | 牛乳                |                |                           | 砂糖 カラメル              |               |

## 新潟県の郷土料理

12日(木)  
「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。

## 旬の魚

6日(金)

「わかさぎとれんこんの揚げもの」



わかさぎは川や湖に住む冬が旬の小さな魚です。大きい物でも長さが10cm位しかありません。わかさぎは骨ごと頭から食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多くとることができます。骨ごとしっかりかんで食べられるように、サクサクに揚げて作ります。

## 地元農産物

「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。

## セレクトデザート

20日(金)

【米粉のいちごケーキ】 または 【カスタードプリン】



選んだ  
デザートを  
食べます。



## 冬至の料理

19日(木)  
「かぼちゃ入りみそ汁」  
「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、栄養豊富なかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。

①昔は、冬にとれる野菜が、今のようにはたくさんありませんでした。



②これでは、ビタミン不足で、風邪などの病気にかかりやすい。どうしたものか・・・?



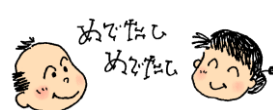
③そうだ! かぼちゃなら夏に収穫して、冬までとっておける。



④冬にかぼちゃを食べ、ビタミンをとうろ。これで元気に冬を過ごせるぞ!



⑤こうして、冬至にかぼちゃを食べる習慣ができたとき・・・



## <学校給食費の納期限等のお知らせ>

| 単価   | 対象月  | 納期限・口座振替日    | 予定金額   | 給食日数 |
|------|------|--------------|--------|------|
| 285円 | 10月分 | 令和6年12月2日(月) | 6,270円 | 22日  |
|      | 11月分 | 令和7年1月6日(月)  | 5,415円 | 19日  |

※ 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(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額(児童生徒分)は変更せず、285円としています。

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。

