



# 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  
さむ 寒さに負けない食事 まをとろう しょくじ

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 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
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	しろうごま ごまあぶら
	りんご				りんご		
3火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	わかさぎとれんこんの あげもの	わかさぎ			れんこん	こめこ でんぷん	こめあぶら
	ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお		ブロッコリー		さとう	
④4水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうにゅうじる	とうふ とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	きりぼしだいこんの ソースいため	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
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
5木	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	しろいんげんとコーンの ポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	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
	いかナゲット(2こ)	いか たちうお				パンこ	こめあぶら なたねあぶら
	コールスロー				キャベツ		ドレッシング
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	だいこんとぶたにくの にももの	ぶたにく うずらたまご		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	
	はくさいのたくあんあえ ココアぎゅうにゅうのもと				はくさい だいこん	さとう	ココア
⑤9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ		ごまあぶら
	にくみそひじきどんのぐ ヨーグルト	ぶたにく まめみそ	ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
10火	はっぼうさい	いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	
	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
	にんじんのナムル			にんじん	キャベツ	さとう	しろうごま ごまあぶら
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
11水	こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	
	れんこんとツナのいためもの みかん	まぐるあぶらづけ		にんじん さやいんげん	れんこん みかん	さとう	ごまあぶら
	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	のっぺ	とりにく		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう しいたけ	さといも でんぷん	
12木	ちくわのいそべあげ(2こ) もやしのあえもの	ちくわ あぶらあげ	あおのり		もやし	こむぎこ でんぷん さとう	こめあぶら しろうごま
	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 ぎゅうにゅう だいず	チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう トマトルウ	
	コロコロポテトサラダ	まぐるあぶらづけ		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

- 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	
16 月	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		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			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう		オリーブゆ	
17 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	はるさめスープ	いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ			
	チキンアドボ	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう でんぷん			
18 水	バナナチップス	うずらたまご			バナナ	さとう		ココナッツゆ	
	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 やきどうふ		にんじん	はくさい こんにやく ねぎ ぶなしめじ	さとう			
19 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	かぼちゃ入りみそしる	とうふ とりにく あぶらあげ あわせみそ		かぼちゃ こまつな	だいこん	でんぷん じゃがいも			
	いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう			
	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			
20 金	クロスロールパン		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	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	
	フライドチキン	とりにく			とうもろこし	こむぎこ		こめあぶら	
	にんじんサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ			ドレッシング	
セレクトデザート	こめこのいちごケーキ カスタードプリン	とうにゅう たまご			いちご	さとう こめこ		しょくぶつゆ さとう カラメル	

にいがたけん きょうどりょうり  
**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。

とうじ りょうり  
**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あえ」 

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。

じもとのうきんぶつ  
**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)

【こめこのいちごケーキ】 または 【カスタードプリン】

えら選んだデザートを食べます。 




<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
245円	10月分	令和6年12月2日(月)	5,390円	22日
	11月分	令和7年1月6日(月)	4,655円	19日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願ひします。  
 ※ 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295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、245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。

