



2 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
冬を元気に過ごす食事をとろう

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
		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 ビタミン・無機質	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
3 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	スタミナじる	とうふ あぶらあげ ぶたにく あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	いかナゲット(2こ)	いか たら				こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	こまつなとひじきのあえもの		ひじき	こまつな	もやし	さとう	しろごま
4 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ポイルキャベツ				キャベツ		
5 水	こぶくろちゅうのうソース						
	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン	
	ドライカレー	ぎゅうにく だいず		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし いちじく	カレールウ	
	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	じゃがいも さとう	オリーブゆ
6 木	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	いもじる	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ	さといも	
	そうだかつおのおかか	かつお				さとう	
7 金	もやしのごまじょうゆあえ				もやし		しろごま ごまあぶら
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	マーボどうふ	とうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
10 月	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
	きりぼしだいこんのあえもの				きゅうり きりぼしだいこん	さとう	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	
	たまごとし	たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
12 水	ぶたにくとれんこんの あまからいため	ぶたにく		にんじん	れんこん エリンギ	さとう	ごまあぶら
	しらぬい				しらぬい		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	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 こんにゃく ねぎ	さつまいも	
13 木	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ 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	有機ブロッコリーを 使っています。	さとう	
	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	トックスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ	トック	
14 金	タコライスのご	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	
	かたぬきチーズ		チーズ				
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	とりにくとキャベツの とうにゅうクリームに	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ しょうが にんにく	ホワイトルウ	
17 月	こんさいサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう れんこん きゅうり	さとう	ドレッシング
	だいずチョコクリーム	だいず				さとう	だいずゆ ココア
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごもくじる	とうふ とりにく		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ		
17 月	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	
	てまきのり		のり				

- 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、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	2月 こんだて名	主 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	むぎごはん はっこうにゅう かんとうに あいちの れんこんいりつくね(2こ) なのはなあえ	ちくわ とりにく	はっこうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく れんこん たまねぎ	こめ おおむぎ さとうも さとう	
19	むぎごはん ぎゅうにゅう ピリからスープ チキンアドボ いわしのほしこぎかな	ぶたにく とうふ しろみそ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう いわし	にんじん にら にんじん	はくさい たまねぎ たまねぎ にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん さとう	ごまあぶら
20	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの ぐたくさんスープ あつあげとこまつなの あんかけ こめこプリンタルト	ベーコン なまあげ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん さとう こめこ	ごまあぶら ごまあぶら ショートニング
21	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース はなやさいサラダ いよかん	ぶたにく ぎゅうにく だいず まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム カリフラワー きゅうり いよかん	ソフトめん トマトルウ さとう さとう	サラダあぶら
25	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかかいせんうまに あげポークしゅうまい(2こ) もやしのナムル	いか うずらたまご ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ もやし	こめ さとう でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら しろごま ごまあぶら
26	むぎごはん ぎゅうにゅう うちまめじる いどりりいため ブルーン	だいず あぶらあげ あわせみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ピーマン	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが にんにく ブルーン	こめ おおむぎ さとうも さとう でんぷん	こめあぶら
27	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ハンバーグの トマトソースかけ フレンチサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン じゃがいも ホワイトルウ こめこ さとう	バター ドレッシング
28	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが まぐろのレモンじょうゆあえ りんごヨーグルト	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース レモン りんご	こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	こめあぶら