



12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 さむ ま 寒さに負けない食事をとろう しよくじ

にち よう 曜	こんだて名	おも さい りょう 主 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		きん からだ 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 タンパク質	ぎゅうにゅう・小魚・海藻など 無機質	りばい・ほうしやく・やさい 緑黄色野菜	た・め・さい・くわい その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	こめ・パン・めん・いもなど 炭水化物	あぶら・しほ・じつ 油脂・種実など 脂質
1 月	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 チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし	トック	
	ブルコギ	ぎゅうにく		きパプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	さとう でんぷん	しろごま ごまあぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				
2 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ABC スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ひよこめ パスタ	
	きりぼしだいこんと チキンのサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま サラダゆ
	みかん				みかん		
3 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	たまごじ	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	
	いかなゲット(2こ)	いか たちうお				パンこ	なたねあぶら こめあぶら
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり	さとう	
4 木	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 こんにゃく ごぼう しいたけ	さとも でんぷん	
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ	きパプリカ にんじん	たまねぎ しょうが	こめこ でんぷん さとう	こめあぶら
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
5 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく 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	トマトルウ さとう	
	シャキシャキポテトサラダ	とりにく			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	たまごなし マヨネーズ
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
8 月	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	おやこそば	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう	こめあぶら
	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	
9 火	はるさめスープ	とりにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	あげしゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	ごまあぶら
	いわしのほしこぎかな		いわし			さとう	
10 水	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 やきとうふ		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さとう	
	さばぎんがみやき	さば みそ				さとう	
	くらロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
11 木	しろいんげんのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	
	キャベツとウィンナーのソテー	ポークウィンナー		にんじん	キャベツ		こめあぶら
	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にももの たらのやさいあんかけ	ぶたにく なまあげ たら	こんぶ	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ	さとも さとう さとう でんぷん	こめあぶら
15 月	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			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	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	さとう	しろごま ごまあぶら

- 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）。



にち 日 よう 曜	12月 がつ こんだて名 めい	主 な 材 料 と そ の は た ら き おも さい りょう					
		あか からだ 赤 体をつくる		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	
		1群 でん 魚・肉・卵・大豆など さかな にく たまご だいず	2群 でん 牛乳・小魚・海藻など ぎゅうにゅう ちさかな かいもつ	3群 でん 緑黄色野菜 りょ(おう)しよく やさい	4群 でん その他の野菜・果物・きのこ た やさい くだもの	5群 でん 米・パン・めん・いもなど こめ	6群 でん 油脂・種実など あぶら しじつ
		タンパク質 しつ	無機質 むきしつ	ビタミン・無機質 びたみん・むきしつ		炭水化物 たんすいかぶつ	脂質 しじつ
① 16 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごじる	とうふ とうにゅう だいず まめみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	
	てまきのり		のり				
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	
	わかめスープ	とうふ ぶたにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		ごまあぶら
	チキンアドボ	とりにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら
	バナナチップス				バナナ	さとう	ココナッツゆ
18 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かぼちゃのごまみそしる	とうふ あぶらあげ あわせみそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ えのきたけ		しろごま
	れんこんいりコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	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	
19 金	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 こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	いわしのしょうがに かたぬきチーズ	いわし	チーズ		しょうが		
	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
22 月	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ はくさい		
	フライドチキン	とりにく				こむぎこ	こめあぶら
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
	こぶくろ たまごなしマヨネーズ						たまごなし マヨネーズ
セレクト デザート		いちごプリン チョコクレープ	とうにゅう		いちご	さとう さとう こめこ	ココア

にいがたけん きょうどりょうり
新潟県の郷土料理

よっか もく
4日(木)
のっぺ

のっぺは、新潟県の代表的な家庭料理で、さといもなどの食材を煮込んだ醤油味の料理です。新潟県は雪深い土地のため、買い物ができない日にたくさんつくり、雪を冷蔵庫の代わりにして鍋ごと雪の中で保存していました。その名残からか冷やして食べることもあります。給食では、体を温めるために、温かい「のっぺ」をつくります。

わかさぎ

よっか もく
4日(木)
わかさぎのなんばんづけ

わかさぎは川や湖に住む、冬が旬の小さな魚です。大きくても長さが10cmぐらいしかありません。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、よく噛んで食べましょう。

とうじ た もの
冬至の食べ物

にち もく
18日(木)

冬至とは、1年の中で、昼が1番短く、夜が1番長くなる日です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。特に、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うんどん)の7つは、「ん」が2つあるので、幸運を呼び込むと言われています。給食には、「かぼちゃ」・「れんこん」・「にんじん」が入っています。

セレクトデザート

にち げつ
22日(月)

【いちごプリン】

【チョコクレープ】

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
305円 (保護者負担額 245円)	11月分	令和8年1月5日(月)	4,165円	17日
	12月分	令和8年2月2日(月)	3,920円	16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。

眼科 / 小児眼科

平田眼科
TEL.0568-84-6638
19号沿い 清水屋東