



令和5年 1月 こんだてひょう



犬山市立犬山北小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその動き					
			赤 体を作る		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
10	火	だいこんぼごはん ぎゅうにゅう あつあげとこんにやくのみそかけ うさぎかまぼこいりけんちんじる りんご	あつあげ あかみそ とりにく とうふ うさぎかたかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん りんご	だいこんぼごはん さとう さといも	
11	水	ミルクロール ぎゅうにゅう ふゆやさいのシチュー おさかなナゲット フルーツしらたま	とりにく しろいんげんまめペースト おさかなナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ たまねぎ はくさい みかん パイナップル もも	ミルクロール こむぎこ しらたまだんご	バター あぶら あぶら	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ちゅうかサラダ わかめスープ キャンディチーズ	とりにく ハム やきぶた とうふ チーズ	ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さといものそぼろに チンゲンサイいりみそじる	さば とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	グリーンピース たまねぎ	ごはん さといも でんぶん さとう あぶら	
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるまき きりぼしだいこんのパンパンジー	ぶたにく とうふ だいすミート あかみそ ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いら	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり きりぼしだいこん	むぎごはん でんぶん さとう こむぎこ さとう ねりごま ごまあぶら	ごまあぶら あぶら
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたしくれどん かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ しょうが こんにやく ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら
18	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグのイチャリアンソースかけ れんこんのシャキシャキサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト てんちゃ にんじん みずかけな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れんこん コーン たまねぎ はくさい	こめこパン さとう じゃがいも	オリーブオイル
19	木	ごはん ぎゅうにゅう にぎすフライ はなやさいのごまあえ とうにゅうみそじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	にぎす かつおぶし あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	カリフラワー かぶ だいこん はくさい こんにやく	ごはん パンこ ごま コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら ごま
20	金	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ ハムともやしのナムル かんこくふうぞうに ミニフィッシュ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん いら ねぎ にんじん	たまねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん だいこん ほししいたけ きくらげ	ごはん こめこ さとう トック	ごまあぶら ごま
21	土	こがたロール ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン コールスローサラダ アセロラゼリー	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	こがたロール スパゲッティ さとう アセロラゼリー	オリーブオイル あぶら
24	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそづけやき やさいのしおこんぶあえ すましじる	さわら しろみそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん さとう	
25	水	サンドロール ぎゅうにゅう いぬやまちゃはちみつチキンドッグ かぶのポトフ みかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ はくさい みかん	サンドロール さとう はちみつ でんぶん じゃがいも あぶら	
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのごまあえ にみそ はくさいのゆかりあえ きびだんご	ちくわ うすらたまご あぶらあげ はんぺん あかみそ	牛乳	ねぎ にんじん しそ	ごぼう だいこん こんにやく はくさい きゅうり	むぎごはん こむぎこ さといも さとう きびだんご	くろごま あぶら
27	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる めひかりフライ てづくりおにまんじゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ めひかり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	きしめん こめこ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら
30	月	にんじんのかきまわし ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ こまつなときりぼしだいこんのごまあえ れんこんアカモクつみれじる	ちくわ あぶらあげ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	ほししいたけ こんにやく たまねぎ なす きりぼしだいこん だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう パンこ さとう ごま	あぶら あぶら
31	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのおおさまヨネーズやき かぼちゃとさつまいものレモンに わふうミネストローネ	あじ とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう あおりのり	ねぎ にんじん トマト	かぼちゃ レモン たまねぎ キャベツ	ごはん さつまいも さとう あぶら	マヨネーズ あぶら

あいちのきょうをにたしむがっごうきょうしよくしゅうかん

- ・食材は、体の中の動きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・10日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は18日に「ハンバーグのイチャリアンソースかけ」が登場します。

【欠食の取扱について】

- 病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠食又は出席停止が見込まれる場合、欠食扱いとすることができます。
- 欠食は、申し出から6日目(土・日・祝日含む)より対応可能です。
- 保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとなります。希望される場合は申し出をお願いします。



食育ゲーグルサイト「もぐもぐランド」に給食レシピをのせています。冬休みにぜひ作ってみてくださいね。