



令和5年 2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	主な材料とその働き					
			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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	水	パンズパン ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			パンズパン	
		スパイシーバーガー	とりにく ぶたにく		ピーマン	たまねぎ		あぶら
		ふゆやさいのあったかスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも でんぶん	
		ココアぎゆうにゅうのもと					ココアぎゆうにゅうのもと	
2	木	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		ユーリンチー	とりにく		ねぎ	しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
		コーンスープ	ベーコン とうふ	いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	でんぶん	
3	金	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		いわしのかばやき	いわし			しょうが	こめこ さとう	あぶら
		こまつなのなめたけあえ			こまつな にんじん	えのきだけ		ごま
		けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	
6	月	むぎごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			むぎごはん	
		ビビンバ	ぎゆうにく たまごやき		にら にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし	さとう	ごまあぶら ごま
		はるさめスープ	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ	はるさめ	
		あんにとどうふゼリー					あんにとどうふゼリー	
7	火	げんまいごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			げんまいごはん	
		いかフリッター	いか				こむぎこ	あぶら
		れんこんきんぴら	ちくわ		にんじん	れんこん グリンピース こんにゃく	さとう	あぶら ごま ごまあぶら
		こまつなとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		こまつな	きりぼしだいこん	じゃがいも	
8	水	ロールパン ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ロールパン	
		さといものクリームシチュー	とりにく	ぎゆうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	さといも こむぎこ	バター あぶら
		ごぼうとツナのマヨサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう		ごま マヨネーズ
		りんご				りんご		
9	木	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ	あぶら
		ひきずり	とりにく やきどうふ かまぼこ		ねぎ	はくさい こんにゃく	かくふ さとう	あぶら
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり		
10	金	やさしいおラーメン ギゆうにゅう	ぶたにく なんと	ぎゆうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら
		コーンしゅうまい				コーン たまねぎ	こむぎこ	
		きなこもち	きなこ				もち さとう	
13	月	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		ホキのあげに	ホキ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら
		やさしいのおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい キャベツ		
		ごじる	ぶたにく しろういんげんまめペースト とうふ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく		
14	火	むぎごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			むぎごはん	
		キーマカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら
		さっぱりサラダ	ハム		にんじん	コーン きゅうり キャベツ レモン	さとう	あぶら
		ガトーショコラ					ガトーショコラ	
15	水	レーズンロール ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			レーズンロール	
		かぼちゃのチーズやき	ウィンナー	チーズ	かぼちゃ ピーマン	コーン		マヨネーズ
		ポテトとトマトのスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	あぶら
		デコボン				デコボン		
16	木	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		さけのさいきょうやき	さけ しろみそ				さとう	
		ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく あつあげ はんぺん		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
		ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
17	金	いぬやまちゃいりひじきごはん ギゆうにゅう	ツナ あぶらあげ ちくわ	ぎゆうにゅう ひじき	にんじん てんちゃ		ごはん さとう	あぶら
		わんまるくんあつやきたまご	たまご					
		かわりつけ				きゅうり たくわん		ごま
		はちはいじる	とうふ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	さといも	
20	月	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		あいちのれんこんいりつくね	とりにく			れんこん たまねぎ		
		きりぼしだいこんのごますあえ	ツナ			キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま
		さつまじる	とりにく ミックスみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも	
21	火	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		まぐろカツ	まぐろ				パンこ	あぶら
		ほうれんそうとはくさいのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい		
		みつばいりかきたまじる	たまご かまぼこ あぶらあげ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん	
22	水	むぎごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			むぎごはん	
		やきにくどん	ぎゆうにく		にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	さとう	あぶら ごまあぶら
		ごまキムチじる	ミックスみそ		にんじん ねぎ	ごぼう きりぼしだいこん はくさいキムチ	さといも	ねりごま ごま
		かたぬきチーズ		チーズ				
24	金	ソフトめん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ソフトめん	
		ミートソース	ぶたにく だいずミート		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	でんぶん	あぶら
		シャキシャキサラダ	オイルささみ		にんじん	れんこん きゅうり	ごまドレッシング	
		わこうちゃとおからのむしケーキ	とうにゅう おから				こむぎこ さとう	あぶら
27	月	ごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			ごはん	
		ささみのレモンに	とりにく			レモン	さとう こめこ	あぶら
		はなやさいのサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー コーン	マヨネーズ	
		やさいたっぷりコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも	
28	火	みかんゼリー					みかんゼリー	
		むぎごはん ギゆうにゅう		ぎゆうにゅう			むぎごはん	
		さばのこうみき	さば					
		はくさいとちくわのしょうがあえ	ちくわ		にんじん	はくさい しょうが	さとう	
		とりだんごじる	かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ		

- ・食材は、体の中の働きによって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。
- ・7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17日に「いぬやまちゃいりひじきごはん」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)の欠席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。