

令和6年1月きゅうしょくこんだてひょう

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 からだをつくる 体を作る		緑 からだのちようしをたとの 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
9	火	だいこんぼごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます さつまいもいりみそしる	ぶり とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	だいこんぼごはん さとう でんぶん さとう さつまいも	
10	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう ホットドックのぐ もちむぎいりやさいスープ オレンジ	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン オレンジ	サンドロールパン さとう じゃがいも もちむぎ	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうコロッケ ごもくきんぴら ぞうに	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	ごぼう こんにやく グリンピース はくさい ほししいたけ	ごはん わふうコロッケ さとう もち	あぶら ごま ごまあぶら
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん しょうろんぼう もやしちゅうかあえ	とうふ ぶたにく ぶたレバーチップ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく しょうろんぼう もやし きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき きりぼしだいこんのもの のっぺいじる	さばのぎんがみやき ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう だいこん こんにやく	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あいちのれんこんいりつくね ほうれんそうとはくさいのおひたし ぶたにくとだいこんのもの	あいちのれんこんいりつくね かつおぶし ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	はくさい だいこん	ごはん さとう あぶら	
17	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのシチュー ブロッコリーのごまドレあえ	とりにく しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい コーン	ミルクロールパン さといも こむぎこ	バター あぶら
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ わふうポテトサラダ すましじる	ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	しょうが れんこん えだまめ コーン えのきたけ	むぎごはん さとう でんぶん じゃがいも	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとれんこんのちゅうかだれ こんさいりちゅうかスープ りんご	とりにく だいず やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん はくさい だいこん かぶ りんご	ごはん でんぶん さとう	あぶら
20	土	さんさいごはん ぎゅうにゅう ふりかきたまじる ほうれんそうのごまあえ	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	さんさいみずに ごぼう ほししいたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう まるふ でんぶん	あぶら ごま
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンタラ ブロッコリーのちゅうかあえ トマトまスープ	たら ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん トマト にんじん たら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま
24	水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのおおばパンこやき はくさいのトマトスープ がまごおりみかんゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	おおば にんじん トマト	たまねぎ コーン はくさい がまごおりみかんゼリー	あいちのこめこパン パンこ	あぶら
25	木	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみおでん にぎすフライ ゆかりあえ	ぶたにく かつたまご あつあげ はんぺん あかみそ にぎすフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかりこ	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら
26	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんじる あいちけんさんしょくざいりりかきあげ きびだんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ	はくさい たまねぎ ほししいたけ あいちけんさんしょくざいりりかきあげ	きしめん きびだんご	あぶら
29	月	にんじんのかきまわし ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなときりぼしだいこんのごまあえ あかもくいりすましじる	ちくわ あぶらあげ ツナ あつやきたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんじん	ほししいたけ こんにやく きしぼしだいこん えのきたけ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま
30	火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり キャベツとシラスのぼんずあえ てづくりおにまんじゅう	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	はくさい こんにやく キャベツ きゅうり	ごはん かかふ さとう	あぶら
31	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおいため みそけんちんじる ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう	むぎごはん でんぶん さといも	あぶら

- ・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、煮干しやわろあじ、昆布などを使用しています。
- ・材料等の都合により献立の変更がある場合があります。ご了承ください。



毎月19日は、「食育の日」として、教科と関連した献立を紹介しします。
 今月は19日に、3年生 国語 「冬のくらし」より、土の中で育った野菜をつかった献立を紹介しします。

【給食の欠食について】

- 病気やけが等による長期（連続4日以上）の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。希望される場合は、申し出をお願いします。