



令和4年 12月 こんだてひょう



犬山市立羽黒小学校

日曜	曜	こんだてめい 献立名	主 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	木	ピラフ ぎゅうにゅう オムレツ ごぼうとツナのゴマドレサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいず たまご オイルツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり たまねぎ コーン	アファーカーマイ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング
2	金	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ わふうポテトサラダ すましじる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき しおこんぶ わかめ	 ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ コーン れんこん えだまめ えのきたけ	ごはん でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレー だいすナゲット ひじきのマリネ	ぶたにく とりにく だいず オイルツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん しめじ きゅうり キャベツ	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら
6	火	ごはん ぎゅうにゅう はがťおのなんぶやき とさあえ きりぼしだいこんのみそしる	はがťお かつおぶし とうふ あぶらあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	 ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	 はくさい きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	 ごま
7	水	さといもごはん ぎゅうにゅう つくね たくあんのあえもの わかめじる	あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ せんぎりだいこんづけ	アルファーカーマイ さといも さとう	あぶら ごま
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんこんのちゅうかだれ こらたまスープ ヨーグルト	ぶたにく だいず たまご 	ぎゅうにゅう 	 にんじん にら	 れんこん たまねぎ	むぎごはん でんぶん さとう でんぶん	あぶら
9	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう きつねうどん もちいりきんちゃくのにももの こまつなごまあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん	しらたまうどん もち さとう さとう	 ごま
12	月	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにくとだいこんのにももの ゆかりあえ	しおさば ぶたにく はんぺん なまあげ	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん しそ	 だいこん キャベツ きゅうり	わかめごはん さとう	 あぶら
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう すどり もずくのスープ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ だけのこ たまねぎ ほししいたけ みかん	むぎごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
14	水	ロールパン ぎゅうにゅう はくさいりクリームシチュー あじのフリッター コールスローサラダ ミルメーク ココア	とりにく ベーコン あじ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あおさ	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい コーン きゅうり キャベツ	ロールパン じゃがいも こむぎこ こむぎこ でんぶん さとう	バター あぶら あぶら あぶら
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき はくさいのおかかあえ のっぺいじる	ぶたにく かつおぶし とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい マーボーだいこん はるさめサラダ	ぶたにく とりにく たらすり身 ぶたにく だいずミート あかみそ たまごやき	ぎゅうにゅう	 にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	むぎごはん でんぶん こむぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう	 ごまあぶら ごまあぶら
19	月	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ みそにこみおでん てづくりほうじちゃプリン	わかさぎ とりにく うすらたまご なまあげ はんぺん あかみそ	ぎゅうにゅう  こんぶ  ぎゅうにゅう なまクリーム	 ほうじちゃ	 だいこん	ごはん こめこ でんぶん さといも こんにゃく さとう さとう	あぶら
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう はっほうさい だいこんのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん にんじん	キャベツ にんにく しょうが はくさい たまねぎ だけのこ もやし きくらげ ほししいたけ だいこん きゅうり	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
21	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのみりんやき なめたけあえ とんじる	ぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	 こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが あじつけえのきたけ だいこん ごぼう	ごはん でんぶん さといも	 ごま
22	木	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくサンドフライ ゆずかあえ れんこんいりつくねじる	ぶたにく  とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい ゆず しょうが れんこん ほししいたけ だいこん	ごはん パンこ でんぶん さとう でんぶん さといも	あぶら
23	金	クロスロールパン ぎゅうにゅう フライドチキン ほしチーズ入りサラダ ふゆやさいのスープ クリスマスケーキ	とりにく  ベーコン	ぎゅうにゅう ほしがたチーズ	 ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく カリフラワー たまねぎ だいこん はくさい いちごピューレ	クロスロールパン こむぎこ でんぶん じゃがいも こめこ	あぶら イタリアンドレッシング

- ・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。
- ・8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日に食育の日献立として「手作りほうじ茶プリン」が登場します。

給食の欠食等について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期(連続4日以上)の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。出席停止の場合も同様の扱いとします。変更可能日については、連絡をいただいたときにお伝えします。