



12

月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標

寒さに負けない食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		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・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トックスープ	鶏肉		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	牛肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
2 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			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 ひよこ豆 パスタ	
	切り干し大根と チキンのサラダ	鶏肉			きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
3 水	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
	いかナゲット(3個)	いか たちうお				パン粉	なたね油 米油
	きゅうりの塩昆布あえ		昆布	にんじん	きゅうり	砂糖	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
4 木	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	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 砂糖	
	シャキシャキポテトサラダ	鶏肉			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵なし マヨネーズ
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	のっぺ	鶏肉		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう しいたけ	さといも でん粉	
5 金	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	黄パプリカ にんじん	たまねぎ しょうが	米粉 でん粉 砂糖	米油
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	なたね油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
8 月	親子そぼろ	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	米油
	ココア牛乳のもと					砂糖	ココア
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	春雨スープ	鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
9 火	揚げしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ	小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	ごま油
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
10 水	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	砂糖	
	たらの野菜あんかけ	たら		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉	米油
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんのポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ	
11 木	キャベツとウインナーのソテー みかん	ポークウインナー		にんじん	キャベツ みかん		米油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん	大根	さといも 砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
12 金	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
	えがのおのカレーシチュー	豚肉		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	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
16 火	肉じゃが	豚肉		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 砂糖	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		
	型抜きチーズ		チーズ				

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）。



日 曜	12月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
17 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	かぼちゃのごまみそ汁	豆腐 油揚げ 合わせみそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ えのきたけ		白ごま
	れんこん入りコロッケ				れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油
	白菜とほうれん草のゆず和え			ほうれん草	はくさい ゆず	砂糖	
18 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	わかめスープ	豆腐 豚肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		ごま油
	チキンアドボ	鶏肉 うずら卵		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 でん粉	米油
	バナナチップス				バナナ	砂糖	ココナッツ油
① 19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 大豆 豆乳 豆みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				大根	砂糖	
22 月	手巻きのり		のり				
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ はくさい		
	てり焼きチキン	鶏肉				砂糖	
セレクト デザート	ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
	小袋卵なしマヨネーズ						卵なしマヨネーズ
セレクト デザート	いちごプリン				いちご	砂糖	
	チョコクレープ	豆乳				砂糖 米粉	ココア

新潟県の郷土料理

5日（金）
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

5日（金）
わかさぎの南蛮漬け

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ます。よく噛んで食べましょう。



冬至の食べ物

17日（水）



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氣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

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。

にんじん



愛知県のにんじんは、12月から3月に収穫される冬にんじんが中心で、その多くはへきなんし碧南市で作られています。特に「へきなんし美人」と呼ばれる品種は、姿や形がきれいで鮮やかな紅色をしています。海に近い砂地の畑で栽培されるため、肉質がやわらかくて、とても甘いのが特徴です。



<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
350円 (保護者負担額 285円)	11月分	令和8年1月5日(月)	4,845円	17日
	12月分	令和8年2月2日(月)	4,560円	16日

※ 口座への入金、納期限（口座振替日）の前日までをお願いします。
※ 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

 号沿い 清水屋東