

12月 小学校給食献立表



目標
きれいに手を洗おう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	油 ごま	
	はくさいのこうのものあえ				はくさい 大根漬			
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		23.2
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
	ぶりのたつたあげ	ぶり				でんぶん	米油	
	すきやきふうに	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく 干しいたけ ねぎ	砂糖		
	やさいのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ			28.9
4水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	れんこんとまめのサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ			れんこん キャベツ コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			22.3
5木	ごはん 牛乳		牛乳			米		588
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー		砂糖			
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぶん		33.2
みかんプチゼリー				みかん	砂糖			
6金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		614
	とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ ねぎ 干しいたけ			
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん 水あめ	米油 油	
	チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油 ごま	25.9	
9月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	ハンバーグの おろしソースかけ	鶏肉 豚肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも		26.2
10火	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	わかさぎのあおりのりふみあげ (4〜6び)	わかさぎ	あおのり			米粉 でんぶん	米油	
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぶん	米油	
	こまつなとささみのあえもの	ささみ		こまつな	切り干し大根 コーン	砂糖		29.4
11水	チャーハン(アルファかまい)牛乳	焼き豚 いり卵	牛乳	ねぎ	たけのこ にんにく ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米	ごま油	621
	にくだんごのちゅうかあんかけ(2こ)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖		
	もやしのちゅうかあえ (しおちゅうかドレッシング)		にんじん	もやし			ドレッシング	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん いら チンゲンサイ	干しいたけ 玉ねぎ	ワンタン皮 でんぶん		24.7
12木	ヨーグルト		ヨーグルト					626
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぶん 米粉	米油	
	ひじきのごまあえ	ツナ	ひじき	にんじん こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま	30.4
ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ				

2日(月) さつまいも・9日(月) だいこん・19日(木) にんじん

有機農業でできた農作物について

農薬・化学肥料を使用せず、栽培した農作物です。

2日(月)・3日(火)・5日(木)

おおぶニック学校給食米について

大府市内の有機農業の推進に取り組む農業者グループが栽培した米です。

・有機農業でできた農作物
2日(月) さつまいも(大府市産)
9日(月) だいこん(大府市産)

・2日(月)3日(火)5日(木)
おおぶニック学校給食米(大府市産)

冬に美味しい野菜を食べよう

だいこん ほうれんそう ねぎ ブロッコリー

12月 小学校給食献立表



目標
きれいに手を洗おう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		684
	チリコンカン	白いんげん豆 大豆 豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		米油	
	みかん				みかん			29.3
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	かんとくに	うずら卵 はんぺん 生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			26.2
17 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		641
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	31.4
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	さばのゆずこしょうだれかけ	さば				でんぶん		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		27.1
19 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		626
	わふうコロツケ	有機農業でできた にんじんを使用します		にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
	にあえ		油揚げ	にんじん	だいこん	砂糖	米油	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ	さといも		21.8
20 金	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		637
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	キャベツ れんこん		ごまドレッシング	
	とうにゅういかぼちゃのポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ	でんぶん		
	☆デザートセレクト☆							
	A ブッシュ・ド・ノエル	豆乳				砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	
	B いちごケーキ	卵	牛乳		いちご果汁	砂糖 小麦粉 水あめ	油	
	C いちご(2こ)				いちご			26.2

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

3学期給食開始日 1月8日(水)

19日(木)

- ・にあえ(郷土料理)
- ・有機農業でできた農作物
にんじん(大府市産)



平均値	624
	27.1
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください！



しん
新



きゅう
旧

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも・キャベツ・こまつな・セロリ

だいこん・チンゲンサイ・にんじん・さつまいも
ねぎ・はくさい・パセリ・ブロッコリー・れんこん
ほうれんそう・きりぼしだいこん・みかん・いちご

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。