

# 1月 小学校給食献立表

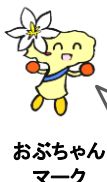


目標

はたらきとくさくさんしんを  
働く人に感謝して食べよう

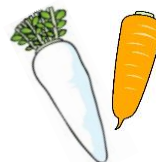
大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                              | 体をつくる                   |    | 体の調子をととのえる     |                           | エネルギーになる                 |            | エネルギー<br>(kcal) |
|------|----------------------------------|-------------------------|----|----------------|---------------------------|--------------------------|------------|-----------------|
|      |                                  | 1群                      | 2群 | 3群             | 4群                        | 5群                       | 6群         | たんぱく質<br>(g)    |
| 8 木  | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 639             |
|      | ぶりのみりんやき                         | ぶり                      |    |                |                           | 砂糖                       |            |                 |
|      | しらたまどうに                          | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ             |    | にんじん こまつな      | はくさい 干しいたけ                | 餅                        |            |                 |
|      | だいこんとにんじんのこうはくなます                | 有機農業でできた<br>だいこんを使用します。 |    | 金時にんじん         | だいこん ゆず                   | 砂糖                       |            |                 |
| 9 金  | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 608             |
|      | マーボー豆腐                           | 豚肉 鶏レバー<br>豆腐 みそ        |    | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく       | 砂糖 でんぷん                  | ごま油        |                 |
|      | はるさめのちゅうかあえ                      | ささみ                     |    | ほうれんそう         | コーン                       | はるさめ 砂糖                  | ごま油        |                 |
|      | りんご                              |                         |    |                | りんご                       |                          |            |                 |
| 13 火 | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 635             |
|      | いわしのうめ                           | いわし                     |    | 赤じそ            | 梅肉                        | 砂糖 でんぷん                  |            |                 |
|      | ひきずり                             | 鶏肉 かまぼこ 豆腐              |    | にんじん ねぎ        | はくさい こんにゃく<br>干しいたけ ねぎ    | 砂糖                       | 米油         |                 |
|      | こまつなときりぼしだいこんの<br>ごまあえ           | ツナ                      |    | こまつな にんじん      | 切り干し大根                    | 砂糖                       | ごま         |                 |
| 14 水 | むぎごはん 牛乳                         | 牛乳                      |    |                |                           | 大麦 米                     |            | 630             |
|      | ハンバーグのおろしソースかけ                   | 豚肉 鶏肉                   |    |                | だいこん 玉ねぎ                  | 砂糖 でんぷん                  |            |                 |
|      | にんじんとれんこんのきんぴら                   | 有機農業でできた<br>にんじんを使用します。 |    | にんじん           | れんこん                      | 砂糖                       | ごま油 米油     |                 |
|      | みだくさんじる                          | 鶏肉 生揚げ みそ               |    | こまつな ねぎ        | なめこ ねぎ                    | さといも                     |            |                 |
| 15 木 | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 621             |
|      | わかさぎのカレーふうみ                      | わかさぎ                    |    |                |                           | でんぷん                     | 米油         |                 |
|      | ごぼうとこうや豆腐の<br>たまごとし              | 鶏肉 卵 高野豆腐<br>かまぼこ       |    | にんじん ねぎ        | ごぼう 玉ねぎ<br>干しいたけ ねぎ       | 砂糖 でんぷん                  |            |                 |
|      | ブロッコリーのおかかあえ                     | かつおぶし                   |    | ブロッコリー         | コーン                       | 砂糖                       |            |                 |
| 16 金 | むぎごはん 牛乳                         | 牛乳                      |    |                |                           | 大麦 米                     |            | 633             |
|      | こめこのハヤシライス                       | 豚肉                      |    | にんじん トマト       | 玉ねぎ エリンギ                  | じゃがいも 米粉 砂糖              | 米油 豆乳マーガリン |                 |
|      | まめまめサラダ<br>(ごまドレッシング)            | ツナ 大豆                   |    |                | キャベツ                      | 赤いんげん豆<br>ひよこ豆<br>青えんどう豆 | ごまドレッシング   |                 |
|      | いよかん                             |                         |    |                | いよかん                      |                          |            |                 |
| 19 月 | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 671             |
|      | さばのおしおやき                         | さば                      |    |                |                           |                          |            |                 |
|      | にみそ                              | 豚肉 うずら卵<br>生揚げ みそ       |    | にんじん ねぎ        | はくさい だいこん<br>ねぎ こんにゃく     | 砂糖                       |            |                 |
|      | キャベツのゆかりあえ                       |                         |    | 赤じそ            | キャベツ                      |                          |            |                 |
| 20 火 | きしめん 牛乳                          | 牛乳                      |    |                |                           | きしめん                     |            | 630             |
|      | ごもくじる                            | 豚肉 油揚げ かまぼこ             |    | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ はくさい<br>干しいたけ ねぎ      | でんぷん                     |            |                 |
|      | ちくわのこめこいそべあげ<br>(1・2ねん1こ、3ねん〜2こ) | ちくわ                     |    | あおのり           |                           | 米粉                       | 米油         |                 |
|      | しゅんぎくとささみのおひたし                   | ささみ                     |    | 春菊             | もやし コーン                   | 砂糖                       |            |                 |
| 21 水 | むぎごはん 牛乳                         | 牛乳                      |    |                |                           | 大麦 米                     |            | 628             |
|      | しゅうまい(2こ)                        | 豚肉 鶏肉 たらすり身             |    |                | 玉ねぎ                       | でんぷん パン粉<br>小麦粉          |            |                 |
|      | なまあげのちゅうかに                       | 鶏肉 生揚げ                  |    | にんじん<br>チンゲンサイ | 玉ねぎ たけのこ<br>干しいたけ<br>しょうが | 砂糖 でんぷん                  | 米油         |                 |
|      | ほうれんそうのちゅうかあえ                    |                         |    | ほうれんそう<br>にんじん | 切り干し大根                    | 砂糖                       | ごま油        |                 |
| 22 木 | ごはん 牛乳                           | 牛乳                      |    |                |                           | 米                        |            | 625             |
|      | にぎすフライ                           | にぎす                     |    |                |                           | パン粉 小麦粉                  | 米油         |                 |
|      | ひじきのいために                         | 大豆 はんぺん                 |    | にんじん           | 枝豆                        | 砂糖                       | 米油         |                 |
|      | ぶたじる                             | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ            |    | にんじん ねぎ        | だいこん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく      |                          |            |                 |
| 23 金 | むぎごはん 牛乳                         | 牛乳                      |    |                |                           | 大麦 米                     |            | 636             |
|      | やきウインナー(2ほん)                     | ウインナー                   |    |                |                           |                          |            |                 |
|      | カレー                              | 豚肉                      |    | にんじん           | 玉ねぎ                       | じゃがいも                    | 米油         |                 |
|      | カリフラワーサラダ<br>(にんじんドレッシング)        |                         |    | ブロッコリー<br>にんじん | カリフラワー 玉ねぎ                | 砂糖                       | 米油         |                 |



おおちゃん  
マーク

- 8日(木) おおぶニッック学校給食米(大府市産)  
有機農業でできただいこん(大府市産)
- 13日(火) おおぶニッック学校給食米(大府市産)  
ひきずり(郷土料理)
- 14日(水) 有機農業でできたにんじん(大府市産)
- 19日(月) おおぶニッック学校給食米(大府市産)  
にみそ(郷土料理)
- 20日(火) きしめん(郷土料理)



有機農業でできた

「だいこん・にんじん」について  
農薬・化学肥料を使用せず栽培した  
だいこんとにんじんです。

おおぶニッック学校給食米について  
おおぶ しない ゆうきのうぎよう すいしん と  
大府市内の有機農業の推進に取り組む  
のうぎようしや さいばい こめ  
農業者グループが栽培した米です。



うらへつづきます

# 1月 小学校給食献立表



目標

働く人に感謝して食べよう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                  | 体をつくる      |      | 体の調子をととのえる |                               | エネルギーになる           |        | エネルギー<br>(kcal) |
|------|----------------------|------------|------|------------|-------------------------------|--------------------|--------|-----------------|
|      |                      | 1群         | 2群   | 3群         | 4群                            | 5群                 | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 26 月 | ごはん 牛乳               |            | 牛乳   |            |                               | 米                  |        | 681             |
|      | さわらのなんぶふうやき          | さわら        |      |            |                               | 砂糖 でんぶん            | ごま     |                 |
|      | はくさいとしおこんぶのレモンあえ     |            | 塩こんぶ | にんじん       | はくさい<br>レモン果汁                 | 砂糖                 |        |                 |
|      | ひつつみじる               | 鶏肉 油揚げ     |      | にんじん ねぎ    | ごぼう だいこん<br>ねぎ こんにやく<br>干しいたけ | すいとん               |        |                 |
|      | おにまんじゅう              |            |      |            |                               | さつまいも 米粉 砂糖        |        | 27.0            |
| 27 火 | 【ぼしゅうこんだて】           |            |      |            |                               |                    |        | 664             |
|      | ごはん 牛乳               |            | 牛乳   |            |                               | 米                  |        |                 |
|      | まぐろとれんこんのあまからあげ      | まぐろ        |      |            | れんこん                          | でんぶん 米粉 砂糖         | 米油     |                 |
|      | こまつなとにんじんのごまあえ       |            |      | こまつな にんじん  | コーン                           | 砂糖                 | ごま     |                 |
|      | にくだんごいりはるさめスープ       | 鶏肉         |      | にんじん ねぎ    | 玉ねぎ 干しいたけ<br>だいこん 白菜 ねぎ       | はるさめ でんぶん          |        | 23.8            |
| 28 水 | やさいぜりー               |            |      | にんじん       | みかん                           | 砂糖                 |        | 661             |
|      | むぎごはん 牛乳             |            | 牛乳   |            |                               | 大麦 米               |        |                 |
|      | タコライス(タコミート)         | 豚肉         |      | にんじん トマト   | 玉ねぎ                           |                    | 米油     |                 |
|      | (キャベツソテー)            |            |      |            | キャベツ                          |                    | 米油     |                 |
|      | もずくじる                | かまぼこ 豆腐    | もずく  | にんじん ねぎ    | だいこん ねぎ<br>えのきたけ              |                    |        | 25.3            |
| 29 木 | だいふくもち               |            |      |            |                               | 小豆 砂糖 もち米          |        | 644             |
|      | ごはん 牛乳               |            | 牛乳   |            |                               | 米                  |        |                 |
|      | このやまいもはんぺん           | 白身魚すり身     |      |            |                               | ながいも 木の山芋<br>でんぶん  | 米油     |                 |
|      | このやまごすんにんじんのにあえ      | 油揚げ        |      | 木之山五寸にんじん  | だいこん                          | 砂糖                 | 米油     |                 |
|      | おおぶやさいのみそしる          | 豚肉 豆腐 みそ   |      | にんじん ねぎ    | はくさい しめじ<br>こんにやく ねぎ          |                    |        | 21.4            |
| 30 金 | みかんゼリー               |            |      |            | みかん                           | 砂糖                 |        | 655             |
|      | あいちのこめこいりパン 牛乳       |            | 牛乳   |            |                               | 米粉入りパン             |        |                 |
|      | チキンシュニツツェル           | 鶏肉         |      |            | レモン果汁<br>にんにく りんご             | パン粉 小麦粉<br>でんぶん 砂糖 | 米油     |                 |
|      | ツナサラダ<br>(わふうドレッシング) | ツナ         |      |            | キャベツ コーン                      |                    | ドレッシング |                 |
|      | じゃがいもとうにゅうンチュー       | 鶏肉 ベーコン 豆乳 |      | こまつな にんじん  | 玉ねぎ                           | じゃがいも              | 米油     | 31.4            |



おぶちゃんマーク

24日(土)～30日(金)

全国学校給食週間

26日(月) おにまんじゅう

(郷土料理)

29日(木) おおぶニック学校給食米  
(大府市産)

大府市のホームページでは【学校給食お  
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。適  
塩などの観点から、調味料の分量や食材  
の見直しをしています。  
ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



|          |      |
|----------|------|
| 平均値      | 641  |
|          | 26.4 |
| 基準値      | 640  |
|          | 26.5 |
| 食塩相当量(g) |      |
| 平均値      | 1.9  |
| 基準値      | 2.0  |

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも・木の山芋・カリフラワー・キャベツ・こまつな・だいこん・チンゲンサイ・切り干し大根・金時にんじん  
にんじん・木之山五寸にんじん・ねぎ・春菊・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう・もやし・れんこん・なめこ・ゆず

ぜん こく がっ こう きゅうしゅくしゅう かん



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



学校給食週間中には、愛知県や大府市でとれた食材を使った料理や郷土料理、大府市と  
関係の深い地域の料理が登場します！お楽しみに！

26日 岩手県、広島県の料理

・青森県と岩手県にまたがる地方を昔、南部地方と呼び、

この地方の名産であるごまを使った「さわらのなんぶふうやき」

・広島県で生産量が多いレモンを使った「はくさいとしおこんぶのレモンあえ」

・岩手県の郷土料理「ひつつみじる」



27日 募集献立

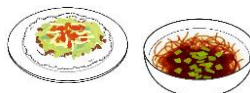
・学校ごとに募集した献立を実施します。



28日 沖縄県の料理

・沖縄県で生まれた料理「タコライス」

・沖縄県で生産量が多いもずくを使った「もずくじる」



29日 大府市の食材を使った料理

・大府市の特産品を使った「このやまいもはんぺん」「このやまごすんにんじんの  
にあえ」

30日 オーストラリアの料理

・オーストラリアで親しまれている「チキンシュニツツェル」



★木の山芋はんぺん★

＜特ちょう＞ ・粘りが強い。 ・水分が少ない。

きょうわにしゅうがっこうちか このやまごすん  
共和西小学校近くの「木之山地区」

で作られている「木の山芋」

を使って、給食室で一つ

一つ手作ります。



★木之山五寸にんじんのにあえ★

＜特ちょう＞ ・50年以上前から作られている。

・色が濃く、甘くてやわらかい。

「木之山地区」で作られている  
「木之山五寸にんじん」を使って



・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。