

# 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	おおぶニック がっこうきゅうしよくまい 学校給食米		牛乳			米	617
	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 でんぷん 油 ごま	
	はくさいのこうのものあえ	有機農業で できたさつまいも を使用します				はくさい 大根漬		
	さつまいも	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	
3火	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうきゅうしよくまい 学校給食米		牛乳			米	633
	ぶりのたつたあげ		ぶり				でんぷん 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		
4水	むぎごはん 牛乳			牛乳			米 大麦	604
	カレー		豚肉		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		
5木	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうきゅうしよくまい 学校給食米		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	でんぷん	
6金	ちゅうかめん 牛乳			牛乳			中華めん	613
	とうにゅうちゃんぽんスープ		豚肉 いか なたと 豆乳		にんじん ねぎ	はくさい たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが		
	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 でんぷん 水あめ	
	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	
9月	むぎごはん 牛乳	有機農業でできた だいこんを使用します		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 でんぷん	
	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	
10火	ごはん 牛乳			牛乳			米	614
	わかさぎのあおりのふうみあげ (4~6ひ)		わかさぎ	あおりの			米粉 でんぷん 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 でんぷん 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	
11水	チャーハン(アルファかまい)牛乳		焼き豚 いら卵	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	645
	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	でんぷん 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 でんぷん	
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 でんぷん 米粉 米油	
	ひじきのごまずあえ		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	
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

有機農業でできた農作物について

農業・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。

おぶちゃん  
マーク

・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

# 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	白いんげんまめ 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			
16月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	かんとうに	うずら卵 はんぺん 生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
17火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		640
	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 小麦粉		
	マーボーどうふ	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 でんぷん		
	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	
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				でんぷん		
	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 こんにやく	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		
19木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		626
	わふうロケット	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		
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	
	とうにゆういり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	でんぷん		
	☆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				

平均値	625
	27.2
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

## 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。

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)



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！



<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

3学期給食開始日 1月8日(水)

・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。