

# 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	
8	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	しらたまごうに	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		
	こうはくなます			金時にんじん	だいこん ゆず	砂糖		
	くろまめ	黒豆				砂糖		
9	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	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	ごま油	
	ほうれんそうとはるさめのちゅうかサラダ	ささみ		ほうれんそう	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
	いよかん				いよかん			
10	ごはん 牛乳		牛乳			米		611
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	ブロッコリーのいためもの	ツナ 有機農業で	ツナ	ブロッコリー	コーン キャベツ		米油	
	さつまじる	できたさつまいもを使用します	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		
14	ごはん 牛乳		牛乳			米		625
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		
	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	米油	
15	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		602
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
	りんご				りんご			
16	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぶん	油	
	こうやどうふのたまごとし	鶏肉 卵 高野豆腐 かぼち		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		
17	ごはん 牛乳		牛乳			米		580
	ごもくかけじる	豚肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ	でんぶん		
	わかさぎのあおりのりふみあげ(4~5びくらい)		わかさぎ あおりのり			でんぶん	米油	
	うのはなのいりに	おから 鶏肉		にんじん	枝豆	砂糖	米油 ごま油	
20	ごはん 牛乳		牛乳			米		623
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		
	ひじきのいために	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	さといも でんぶん		
21	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	けんちんしのだのおろしだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん	だいこん	砂糖 でんぶん	油	
	ブリッコリーのおかかあえ	かつお節		ブリッコリー		砂糖		
	かきたまじる	卵 豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぶん		
22	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	米油	
	にみそ	豚肉 はんぺん 生揚げ みそ		にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
23	しゅんぎくのごまあえ	ささみ		春菊	もやし	砂糖	ごま	619
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん 小麦粉 パン粉		
	なまあげのちゅうかに	生揚げ 豚肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん	米油	
	こまつなのあえもの			こまつな にんじん		砂糖	ごま油	27.2



あけましておめでとうございます。  
今年も引き続き、毎日の給食時間が楽しみになるような、おいしい給食作りに  
努めていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

10日(金) 有機農業でできた  
さつまいも(大府市産)  
17日(金) ぎしめん(郷土料理)  
22日(水) 煮みそ(郷土料理)

### <今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さつまいも・さといも・木の山芋・カリフラワー・キャベツ・きゅうり  
こまつな・春菊・だいこん・にんじん・木の山五寸にんじん・ねぎ・はくさい  
ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・切り干し大根・ゆず



おぶちゃん  
マーク

うらへつきます

# 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	
24 金	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうせうじょくせいまい 学校給食米です		牛乳			米	591
	てんむす(えびてん・まきのり)	えび	のり				小麦粉 でんぶん 砂糖	
	キャベツのうめのかあえ				キャベツ きゅうり 梅			
	いわしりつみれだんごじる	いわしりつみれ団子 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			
27 月	【ぼしゅうこんだて】							664
	ごはん 牛乳		牛乳				米	
	ハニーマスタードチキン	鶏肉					でんぶん はちみつ	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー		ごまドレッシング	
28 火	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうせうじょくせいまい 学校給食米です		牛乳			米	647
	さばのはちょうみそに	さば	みそ				砂糖	
	ひきずり	鶏肉		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく 干しいたけ ねぎ		砂糖	
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム		ごまつな	切り干し大根		砂糖	
29 水	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうせうじょくせいまい 学校給食米です		牛乳			米	619
	このやまいもはんぺん	白身魚すり身					ながいも 木の山芋 でんぶん	
	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	
	おおぶやさいのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ こんにやく ねぎ			
30 木	あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳				米粉入りパン	581
	あいちのポークウインナー ケチャップソースかけ	ウインナー					砂糖 でんぶん	
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ		ごまドレッシング	
	カリフラワーのとうにゅうシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん	はくさい 玉ねぎ カリフラワー しめじ		じゃがいも	
31 金	ごはん 牛乳		牛乳				米	591
	いわしのかばやき	いわし					米粉 でんぶん 砂糖	
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ			
	せつぶんまめ	大豆						28.3

1月24日から30日は  
せんこくがっこうせうじょくせいまい  
全国学校給食週間です

今年度の学校給食週間は、大府市や愛知県内でとれた食べ物を  
使った料理や愛知県の郷土料理、名古屋めし、みなさんから募集  
した献立が登場します。お楽しみに！

平均値	624
	27.5
基準値	640
	26.5

24日(金)名古屋めし  
☆天むす  
甘辛いたれのかかったえびの天ぷらが入った小ぶりのおむすびです。  
給食では、自分でごはんといびの天ぷらをのりで巻いて食べましょう。

27日(月)募集献立  
☆学校ごとに募集した献立を実施します。

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

28日(火)愛知県の郷土料理  
☆ひきずり  
鶏肉を使ったすきやきです。愛知県では、昔からニワトリの飼育が盛んであったため鶏肉料理が多いといわれています。

29日(水)大府市の食材を使った献立  
☆木の山芋はんぺん  
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煮あえ  
「木之山五寸にんじん」も「木之山地区」で作られています。このにんじんは、50年以上前から作られています。今も食べられている、あいちの伝統野菜の一つです。



30日(木)愛知県の食材を使った献立  
☆れんこんサラダ  
愛知県産のれんこんとキャベツを使用しています。  
☆カリフラワーの豆乳シチュー  
愛知県産のカリフラワー、白菜、にんじんを使用しています。

24日(金)～30日(木) 全国学校給食週間  
24日(金)28日(火)29日(水) おおぶニック学校給食米  
(大府市産)

学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20～30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
--	---	---

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

・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。