

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(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん 牛乳		牛乳				米		655
	けんちんしのだの あまみそかけ	豆腐 油揚げ みそ たらすり身	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん	油		
	じゃがいものそぼろに	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 でんぶん			
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい				
2月	がまごおりみかんブチゼリー				みかん	砂糖			24.6
	ごはん 牛乳		牛乳				米		610
	ぶりのみりんやき	ぶり					砂糖		
	れんこんチップス				れんこん		米油		
3月	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん にら ねぎ	もやし キムチ ねぎ				27.7
	ぐろロールパン 牛乳		牛乳				パン		628
	さつまいもの ミルクシチュー	有機農業で できたさつまいも を使用します	鶏肉 牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	バター		
	ツナとだいこんのサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ			だいこん コーン		ドレッシング		
4月	りんご	おおぶニック 学校給食米			りんご				23.8
	ごはん 牛乳		牛乳				米		620
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油		
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
5月	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油		611
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぶん			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	むぎごはん 牛乳		牛乳				大麦 米		
6月	まぐろとこうやどうふの さんぞくやきふう	まぐろ 高野豆腐			にんにく しょうが	でんぶん 砂糖 米粉	米油		28.1
	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖			27.2
	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 なめこ	さといも でんぶん			
	ごはん 牛乳		牛乳						
7月	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			648
	ちくせんに	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ	砂糖	米油		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ				
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				中華めん		
8月	たんたんふうみそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	にんにく キャベツ もやし たけのこ	でんぶん	ごま		30.7
	わかさぎのからあげ	わかさぎ				でんぶん 米粉	米油		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ささみ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油		
	とうにゅうデザート	豆乳				水あめ ココア			
9月	むぎごはん 牛乳		牛乳				大麦 米		655
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん			
	すきやきふうに	牛肉 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			
	こまつなしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし				
10月	ごはん 牛乳		牛乳				米		652
	おやこに	おおぶニック 学校給食米	鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖 でんぶん			
	キャベツとなあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油		
	みかん				みかん				
11月	むぎごはん 牛乳		牛乳				大麦 米		697
	あげしゅうまい(2c)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉	米油		
	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 でんぶん	ごま油		
	ほうれんそうとはるさめの ごますあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし	はるさめ 砂糖	ごま		



3日(水)

- ・有機農業でできたさつまいも(大府市産)
- 4日(木)・11日(木)
- ・おおぶニック学校給食米 (大府市産)

うらへづづきます

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さつまいも・大根・キャベツ・こまつな・チンゲンサイ
ねぎ・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・れんこん
にんじん・みかん・いちご

3学期の給食開始日は、1月8日(木)です。

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(kcal) たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 月	わかめごはん 牛乳			牛乳 わかめ			米		556
	こめこのホキフライ	ホキ(白身魚)					米粉	米油	
	プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし			プロッコリー		砂糖		
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐			にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ	さといも でんぶん		25.1
16 火	むぎごはん 牛乳		牛乳				大麦 米		673
	ビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油		
	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 コーン 枝豆			ごまドレッシング	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	砂糖			24.4
17 水	ごはん 牛乳		牛乳				米		611
	さばのゆずみそふうみ	さば みそ			ゆず	砂糖			
	かんとうに	はんぺん 生揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖			
	ひじきとだいすのいたために	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油		24.4
18 木	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		600
	にくだんごの ケチャップあんかけ(2c)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖			
	もやしのちゅうあえ (おちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし		ドレッシング		
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン			
	あんにんふうデザート	豆乳			もも あんず果汁	水あめ 砂糖			23.0
19 金	ごはん 牛乳	おおぶニック 学校給食米	牛乳				米		646
	ちくわのこめこいそべあげ (1~3ねん1ぼん、4ねん~2ぼん)	ちくわ あおのり					米粉	米油	
	にあえ	有機農業でできた だいこんを使用します	油揚げ	にんじん	だいこん	砂糖	米油		
	さつまじる	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも			
	かんそうこざかな		かたくちいわし			砂糖			25.8
22 月	こがたロールパン 牛乳		牛乳				パン		638
	とりにくのハーブやき	鶏肉							
	プロッコリーサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		プロッコリー	コーン		ドレッシング		
	かぼちゃのとうにゅうボタージュ	ペーコン 豆乳		にんじん かぼちゃ バセリ	玉ねぎ	でんぶん			
	☆デザートセレクト☆								
	A チョコケーキ	豆乳 大豆粉					砂糖 水あめ ココア 米粉	油	
	B いちごケーキ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 水あめ 米粉	油		
	C いちご(2c)				いちご				29.7



19日(金)

- おおぶニック学校給食米 (大府市産)
- 有機農業でできただいこん(大府市産)
- 煮あえ(郷土料理)

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

26.8

基準値

26.5

食塩相当量(g)

平均値

1.9

基準値

2.0



冬野菜を食べてかぜからう体を守ろう!



冬至は、1年のうちで最も夜が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていましたから、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る



・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。