

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	
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 でんぷん	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 でんぷん		
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
2 火	がまごおりみかんプチゼリー				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 水	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん なら ねぎ	もやし キムチ ねぎ			27.7
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		628
	さつまいもの ミルクシチュー	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 木	りんご				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		
	(やさいなムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
5 金	(たれ)	みそ		しょうが	砂糖	ごま油		
	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 でんぷん		27.2
	ヨーグルト		ヨーグルト					611
	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		
6 土	まぐろとこうや豆腐の さんぞくやきふう	まぐろ 高野豆腐		にんにく しょうが	でんぷん 砂糖 米粉	米油		
	ちぐさあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	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 でんぷん		28.1
7 日	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	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			
	ちくぜんに	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				25.3
8 月	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		648
	たんたんふうみそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん なら	にんにく キャベツ もやし たけのこ	でんぷん	ごま	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ				でんぷん 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	
9 火	とうにゅうデザート	豆乳				水あめ ココア		30.7
	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 でんぷん		
	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		
10 水	こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし			29.2
	ごはん 牛乳		牛乳			米		652
	おやこに	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 でんぷん		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
11 木	みかん				みかん			28.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		697
	あげしゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん パン粉	米油	
	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 でんぷん	ごま油	
12 金	ほうれんそうとはるさめの ごまぜあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし	はるさめ 砂糖	ごま	31.8



おぶちゃん
マーク

うらへつづきます

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)

【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	
	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		25.1
	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		
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	24.4
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	砂糖		
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		24.4
	ひじきとだいずのいために	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
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(2こ)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	でんぶ 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	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん なら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
	あんぱんふデザート	豆乳			もも あんず果汁	水あめ 砂糖		
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		
	かんそうごさかな		かたくちいわし			砂糖		
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						
	ブロッコリーサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	コーン		ドレッシング	
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	でんぶ		
	☆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(2こ)				いちご			



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)

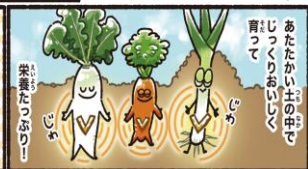
大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



平均値	632
基準値	26.8
基準値	640
基準値	26.5

ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上

ふゆやさい 冬野菜を食べてかぜから体を守ろう!

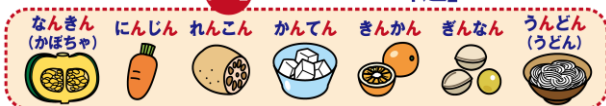


食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、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たことから、「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 とりたて栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



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。