

# 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	豆腐 油揚げ	牛乳			米		617
	けんちんしのだのごまだれかけ	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	ぶり	牛乳			米		638
	ぶりのたつたあげ					でんぷん	米油	
	すきやきふうじ	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		
	やさしいしそひじきあえ		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		601
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	れんこんとまめのサラダ (イタリアンドレッシング)	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	さけ みそ	牛乳			米		571
	さけのみそマヨネーズやき	かつおぶし				マヨネーズ		
	ブロッコリーのおかかあえ			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	米油	
6金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		617
	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	米油 油	
	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		610
	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		611
	わかさぎのあおのりふうみあげ (4~6び)	わかさぎ	あおのり			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	焼く豚 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	ごま油	640
	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		627
	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・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

ほうれんそう ねぎ だいこん ブロッコリー はくさい

うらへつぎます

# 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		685
	チリコンカン	白いんげん豆 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 みかん	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		米油	
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		619
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	かんとくに	うずら卵 はんぺん 生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	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		645
	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		
	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
19 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		626
	わふうコロッケ	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		633
	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	
	とうにゅ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☆					砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	
	A プッシュ・ド・ノエル	豆乳				砂糖 小麦粉 水あめ	油	
B いちごケーキ	卵	牛乳		いちご果汁				
C いちご(2こ)				いちご				

平均値	625
	27.4
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！



しん 新



きゅう 旧

＜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。