

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 水	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		
25.4								25.4
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
	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	
	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			
27.8								27.8
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ブロッコリーのいためもの	ツナ		ブロッコリー	コーン キャベツ		米油	
26.5								26.5
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	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 こんにやく	じゃがいも 砂糖	米油	
	はくさいのゆかりあえ			赤じそ	はくさい もやし			
30.5								30.5
15 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		
	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			
23.1								23.1
16 木	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 でんぷん	油	
	こうや豆腐のたまごとし	鶏肉 卵 高野豆腐 かばぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	じゃことだいこんのサラダ(わふうドレッシング)		しらす干し	にんじん	だいこん キャベツ		ドレッシング	
27.2								27.2
17 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		577
	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	でんぷん		
	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			でんぷん	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	
28.5								28.5
20 月	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 でんぷん		
	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 でんぷん		
27.9								27.9
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	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 でんぷん	油	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	かきたまじる	卵 豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		
26.5								26.5
22 水	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 こんにやく	さといも 砂糖		
	しゅんぎくのごまあえ	ささみ		春菊	もやし	砂糖	ごま	
27.9								27.9
23 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		617
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん 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 でんぷん	米油	
	こまつなのあえもの			こまつな にんじん		砂糖	ごま油	
27.1								27.1

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っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

<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・木之山五寸にんじん・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・かぶ

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



おぶちゃん
マーク

うらへつづきます

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 がっこうやうしよくまい 学校給食米です		牛乳			米	584
	てんむす(えびてん・てまきのり)	えび	のり				小麦粉 でんぷん 砂糖	
	キャベツのうめのかあえ				キャベツ きゅうり 梅		油 米油	
	いわしりつみれだんごじる	いわし入りつみれ団子 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう はくさい ねぎ			
27月	【ぼしゅうこんだて】							673
	ごはん 牛乳		牛乳				米	
	さわらのバターしょうゆやき	さわら					砂糖 でんぷん バター	
	とりももにくとはくさいのしょうがいため	鶏肉			玉ねぎ はくさい しめじ しょうが		砂糖 米油	
28火	ごはん 牛乳		牛乳				米	651
	さばのはつちようみそに	さば みそ					砂糖	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく 干しいたけ ねぎ		砂糖 米油	
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム		こまつな	切り干し大根		砂糖 ごま	
29水	ごはん 牛乳	おおぶニック がっこうやうしよくまい 学校給食米です		牛乳			米	618
	このやまいもはんぺん	白身魚すり身					ながいも 木の山芋 でんぷん	
	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 米油	
	おおぶやさいのみそじる	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	582
	あいちのボークウィンナー ケチャップソースかけ	ウィンナー					砂糖 でんぷん	
	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	595
	いわしのかばやき	いわし					米粉 でんぷん 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			

学校給食週間

1月24日から30日は
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	615
標準値	27.4
平均値	640
標準値	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	1.8
標準値	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だ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します。
☆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みましょう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

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。

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。適量などの観点から、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。