

1月 中学校給食献立表



目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
8 水	白飯 牛乳		牛乳			米		762
	ぶりのみりん焼き	ぶり				砂糖		
	白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸	餅		
	紅白なます			金時人参	大根 ゆず	砂糖		
	黒豆	黒豆				砂糖 水あめ		30.7
9 木	白飯 牛乳		牛乳			米		782
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ほうれん草と春雨の中華サラダ	ツナ		にんじん ほうれんそう	キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
	りんご				りんご			34.0
10 金	白飯 牛乳		牛乳			米		760
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ブロッコリーの炒め物	ツナ		ブロッコリー	キャベツ		米油	
	さつまい	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも		28.7
14 火	白飯 牛乳		牛乳			米		756
	鯖の西京焼き	さわら みそ				砂糖		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	白菜のゆかり和え			赤じそ	白菜 もやし			34.7
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		848
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	大豆ナゲット(2個)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん		でんぷん 砂糖	油 米油	
	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		ドレッシング	32.1
16 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		760
	ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん 砂糖		
	じゃこと大根のサラダ (和風ドレッシング)		しらす干し	小松菜 にんじん	大根		ドレッシング	33.0
17 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		833
	五目かけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
	わかさぎの青のり風味揚げ		わかさぎ 青のり			でんぷん	米油	
	卵の花の炒り煮	鶏肉 おから		にんじん さやいんげん		砂糖	米油 ごま油	
	大福もち	小豆				砂糖 もち米		34.7
20 月	白飯 牛乳		牛乳			米		785
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	ひじきの炒め煮	ツナ ちくわ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	実だくさん汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 なめこ ねぎ			
	いよかん				いよかん			35.8
21 火	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	けんちん信田のおろしだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん	大根	砂糖 でんぷん	油	
	ブロッコリーのおかか和え	ハム かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		33.2
22 水	白飯 牛乳		牛乳			米		801
	にぎすフライ	にぎす				小麦粉 パン粉	米油	
	煮みそ	豚肉 はんぺん 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 ねぎ	砂糖	米油	
	春菊のごま和え	ささみ		春菊	もやし コーン	砂糖	ごま	32.9



おぶちゃんマーク

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)

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

木の山芋・木之山五寸にんじん・切り干し大根・春菊
カリフラワー・キャベツ・小松菜・大根・にんじん
ねぎ・根深ねぎ・白菜・ブロッコリー・さといも
ほうれん草・れんこん・チンゲンサイ・パセリ・ゆず

裏に続きます

新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。

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
レシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！



しおよ今
ま願ろ年
すいしも
！



旧



新

1月 中学校給食献立表



目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
23 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		742
	しゅうまい(2個)	たらすり身 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん	米油	
	小松菜の和え物			小松菜	もやし コーン	砂糖		29.5
1月24日~30日は、全国学校給食週間です！								
24 金	白飯 牛乳		牛乳			米		763
	天むす(えび天・手巻きのり)	えび のり				でんぷん 小麦粉 砂糖	油 米油	
	キャベツの梅の香和え				キャベツ 梅			
	いわし入り つみれ団子汁	いわし入りつみれ団子 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ねぎ えのきたけ			30.0
27 月	☆募集献立☆ キャベツの炊き込みご飯 (アルファ化米) 牛乳	油揚げ	牛乳		キャベツ しょうが	アルファ化米 アルファ化もち 米	米油	803
	さばののりまぶし焼き (刻みのり)	さば	のり			砂糖 でんぷん		
	里いものアーモンド煮			にんじん さやいんげん		里芋 砂糖	アーモンド	
	とろみ豚とほうれん草の常夜鍋	豚肉 豆腐		ほうれんそう	干し椎茸 大根 しょうが	でんぷん		37.4
28 火	白飯 牛乳		牛乳			米		786
	さばの八丁みそ煮	みそ さば				砂糖		
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	
	切り干し大根のごま酢和え	ハム		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま	38.2
29 水	白飯 牛乳		牛乳			米		769
	木の山芋はんぺん	白身魚すり身				長芋 木の山芋 でんぷん	米油	
	木之山五寸にんじんの煮和え	油揚げ		木之山五寸にんじん	大根	砂糖	米油	
	大府野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ			
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖		25.3
30 木	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		816
	愛知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 でんぷん		
	れんこんのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ 枝豆 コーン		ごまドレッシング	
	カリフラワーの豆乳シチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳		パセリ	玉ねぎ 白菜 カリフラワー	じゃがいも	米油	34.8
31 金	白飯 牛乳		牛乳			米		793
	いわしの蒲焼き	いわし				米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	キャベツの塩昆布和え	ささみ	塩昆布	にんじん	キャベツ			
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ		米油	
	節分豆	大豆						37.7

ぜん こく がっ こうきゅうしよく しゅうかん
全国学校給食週間が
はじまりまーす！



この5日間は、愛知県産・大府市産
の野菜を多く使います。
ぜひ味わって食べてください。



おおぶちゃんマーク

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

平均値	784
	33.1
基準値	830
	34.0

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。

24日(金)

天むす...なごや飯のひとつです。

ごはんといびの天ぷらをのりで巻いて食べます。

キャベツの梅の香和え...キャベツは愛知県でとても多く作られてい
る野菜です。給食では、大府市産を使っています。

いわし入りつみれ団子汁...愛知県産のいわしの入ったつみ
れ団子汁です。



27日(月)

募集献立...募集した献立の中から選ばれた料理が登場します。

28日(火)

さばの八丁みそ煮...愛知県の特産である「八丁みそ」を使ったみそ
煮です。

ひきずり...愛知県の郷土料理です。鶏肉を使った「すきやき」です。

切り干し大根のごま酢和え...愛知県産の切り干し大根を使った料理です。

・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。

29日(水)

木の山芋はんぺん...大府市特産の木の山芋と、長芋・白身魚のすり身を
混ぜて作るはんぺんです。

木之山五寸にんじんの煮和え...「あいちの伝統野菜」である大府市特産
の木之山五寸にんじんを、郷土料理である煮和えにしました。

大府野菜のみそ汁...大府市産の大根・にんじん・ねぎを使ったみそ
汁です。



30日(木)

愛知の米粉入りパン...愛知県産の米粉が入ったパンです。

愛知のポークウインナー ケチャップソースかけ...愛知県産の豚肉を使っ
たウインナーです。

れんこんサラダ・カリフラワーの豆乳シチュー...れんこん・カリフラワーは
愛知県で多く作られている野菜です。給食でも愛知県産を使っ
ています。



食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5