

12月 中学校給食献立表



目標

衛生に配慮した準備をしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		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	ご飯 牛乳			牛乳			米		814		
	けんちゃん信田の甘みそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん			砂糖 でんぶん	油			
	じゃがいものそぼろ煮	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 でんぶん	米油				
	白菜の昆布あえ		塩昆布		白菜 もやし						
2 火	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖			30.3		
	ご飯 牛乳		牛乳				米				
	ぶりのみりん焼き	ぶり					砂糖				
	れんこんチップス				れんこん			米油			
3 水	ピリ辛汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ キムチ				32.5		
	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン				
	さつまいものミルクシチュ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	米油 バター			810	
	ツナと大根のサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		水菜	大根 コーン			ドレッシング			
4 木	りんご				りんご				29.0		
	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米				
	ビビンバ(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油			771	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油				
5 金	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油		35.2		
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	ワンタン皮					
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	麦ご飯 牛乳		牛乳				米 大麦				
8 月	まぐろと高野豆腐の山賊焼き風	高野豆腐 まぐろ			にんにく しょうが	米粉 でんぶん 砂糖	米油		806		
	千草あえ	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま				
	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				38.6		
	ご飯 牛乳		牛乳								
9 火	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			大根 玉ねぎ	砂糖 でんぶん			763		
	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸	里芋 砂糖	ごま油				
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ						
	中華めん 牛乳		牛乳				中華めん				
10 水	担々風みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ		にんじん にら	にんにく もやし 白菜 たけのこ			米油 ごま	791		
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				米粉 でんぶん	米油				
	切り干し大根の中華あえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油				
	豆乳デザート	豆乳				水あめ 砂糖 ココア					
11 木	麦ご飯 牛乳		牛乳				米 大麦		37.0		
	いわしのしょうが煮	いわし									
	すきやき風煮	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	砂糖	米油				
	小松菜のしそひじきあえ		しそひじき	小松菜	もやし						
12 金	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米		807		
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	切り干し大根 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	米油				
	キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油				
	みかん				みかん						
12 金	麦ご飯 牛乳		牛乳				米 大麦		861		
	揚げしゅうまい(2個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉	米油				
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	米油 ごま油				
	ほうれんそうと春雨のごま酢あえ	ツナ		ほうれんそう にんじん		春雨 砂糖	ごま				

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。

有機農業でできたさつまいもと大根について

農薬・化学肥料を使用せずに栽培したさつまいもと大根です。



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・キャベツ・水菜・小松菜
大根・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・白菜
ブロッコリー・切り干し大根・ほうれんそう
もやし・れんこん・みかん

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。



4日(木)・11日(木)
おおぶニック学校給食米(大府市産)
3日(水)
有機農業でできたさつまいも(大府市産)

裏へつづきます

12月 中学校給食献立表



目標

衛生に配慮した準備をしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		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	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		766	
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油 米油		
		プロッコリーのおかかあえ のっべい汁	ハム かつお節		プロッコリー	コーン	砂糖			27.2
16	火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		835	
		チキンカレー	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 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			キャベツ れんこん 枝豆 コーン		ごまドレッシング		
17	水	一口チーズ(2個)		チーズ					28.1	
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		さばのゆずみそ風味	さば みそ			ゆず	砂糖			
18	木	関東煮	鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	大根 干し椎茸	里芋 砂糖		752	
		ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油		
		チャーハン(アルファ化米) 牛乳	焼き豚 卵	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たけのこ ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米	ごま油		
19	金	肉団子のケチャップあんかけ(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖	油	793	
		もやしの中華あえ (塩中華ドレッシング)				もやし 切り干し大根		ドレッシング		
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	干し椎茸 白菜	ビーフン			
22	月	フルーツ杏仁風デザート		豆乳			もも あんず	砂糖 水あめ	34.1	
		ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。		牛乳			米		
		ちくわの米粉磯辯揚げ(2個)	ちくわ	青のり			米粉	米油		
22	月	煮あえ 有機農業でできた大根を使用します。	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油	830	
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ えのきだけ	さつまいも	米油		
		乾燥小魚		片口いわし			砂糖			



19日(金)
おおぶニック学校給食米(大府市産)
有機農業でできた大根(大府市産)
煮あえ(郷土料理)

3学期の給食開始日

1月8日(木)

平均値
33.2
820
34.0

食塩相当量 (g)
2.4
2.5

冬が旬の野菜を食べよう！

冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多くあります。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。旬の冬野菜を煮物や鍋など体が温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



大根の部位ごとのおすすめ料理

大根は、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

