

# 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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
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 でんぷん	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 でんぷん	米油	
	白菜の昆布あえ		塩昆布		白菜 もやし			
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		30.3
2 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
	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	
	ピリ辛汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ			32.5
3 水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		810
	さつまいものミルクシチュー	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	
	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	
	りんご				りんご			29.0
4 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		771
	ビビンバ(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	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	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	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					35.2
5 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		806
	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 でんぷん 砂糖	米油	
	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
8 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		763
	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 でんぷん		
	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			30.6
9 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		791
	担々風みそラーメンスープ	豚肉 なんと 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	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				米粉 でんぷん	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		37.0
10 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		779
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			
	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 えのきたけ 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			34.7
11 木	ご飯 牛乳		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 でんぷん	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 でんぷん	米油	
	みかん				みかん			38.6
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	でんぷん 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 でんぷん	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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
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	
	ブロッコリーのおかかあえ	ハム かつお節		ブロッコリー	コーン	砂糖		27.2
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里芋 でんぷん		
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	28.1
	一口チーズ(2個)		チーズ					
17 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		832
	さばのゆずみそ風味	さば みそ			ゆず	砂糖		
	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		36.5
	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	
18 木	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	752
	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	
	もやし中華あえ (塩中華ドレッシング)			小松菜	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		28.7
	フルーツ杏仁風デザート		豆乳		もも あんず	砂糖 水あめ		
19 金	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。		牛乳		米		793
	ちくわの米粉磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			米粉	米油	
	煮あえ	有機農業でできた大根を使用します。		にんじん	大根	砂糖	米油	
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも	米油	32.0
22 月	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		830
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	ブロッコリーサラダ (和風ドレッシング)			ブロッコリー	コーン		ドレッシング	
	かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ			
	デザートセレクト							
	A: プッシュ・ド・ノエル	豆乳				砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	34.1
	B: いちごケーキ	豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉 水あめ	油	
	C: ストロベリーゼリー				いちご	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	799
基準値	33.2
基準値	820
基準値	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	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。

