

# 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

大府市立大府南中学校

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	白飯 牛乳	おおぶニック学校給食米		牛乳			米	792
	けんちゃん信田のごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん			砂糖 でんぷん	
	白菜の香の物と和え	有機農業でできたさつまいもです			白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが			
	さつまい汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ	さつまいも		
3火	白飯 牛乳	おおぶニック学校給食米		牛乳			米	798
	ぶりの竜田揚げ	ぶり					でんぷん	
	すきやき風煮	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		ねぎ	白菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ		砂糖	
	野菜のしそひじき和え		しそひじき	にんじん	キャベツ			
4水	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	773
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも	
	れんこんと豆のサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ 大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆			れんこん 枝豆		ドレッシング	
	りんご				りんご			
5木	白飯 牛乳	おおぶニック学校給食米		牛乳			米	768
	鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ みそ					マヨネーズ	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	コーン		砂糖	
	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 ねぎ			
6金	中華めん 牛乳		牛乳				中華めん	785
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく			
	春巻き	豚肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん 水あめ	油 米油	
	チンゲンサイのごま和え			チンゲンサイ	コーン 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
	乾燥小魚	有機農業でできた大根です		片口いわし		砂糖		
9月	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	796
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	れんこんのきんぴら	ツナ		にんじん	れんこん	砂糖	ごま油	
	けんちゃん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		ねぎ	ごぼう ねぎ 干し椎茸	里芋		
10火	白飯 牛乳		牛乳				米	799
	わかさぎの青のり風味揚げ	わかさぎ 青のり				米粉 でんぷん	米油	
	生揚げのうま煮	生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん	米油	
	小松菜とささみの和え物	ささみ		小松菜	もやし コーン	砂糖		
11水	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	792
	肉団子の中華あんかけ(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖	油	
	もやしの中華和え (塩中華ドレッシング)			ほうれんそう	もやし 切り干し大根		ドレッシング	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 玉ねぎ	ワンタン皮		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12木	白飯 牛乳		牛乳				米	783
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
	ひじきのごま酢和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		ねぎ	大根 ねぎ			
13金	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	820
	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ コーン		米油	
	みかん				みかん			

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  
農薬・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。

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

2日(月)・3日(火)・5日(木)  
おおぶニック学校給食米(大府市産)  
2日(月)  
有機農業でできたさつまいも(大府市産)  
9日(月)  
有機農業でできた大根(大府市産)

おおぶちゃん  
マーク

裏へ続きます

# 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

大府市立大府南中学校

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	
16 月	白飯 牛乳		牛乳			米		805
	ぶりのみりん焼き	ぶり				砂糖		
	関東煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 はんぺん	昆布	にんじん	大根 干し椎茸	里芋 砂糖		
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ もやし			
17 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		858
	しゅうまい(3個)	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	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
18 水	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	さばの柚子胡椒だれかけ	さば				でんぷん		
	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	
	磯香和え(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
19 木	わかめご飯 牛乳	有機農業でできたにんじんです	牛乳 わかめ			米		796
	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 でんぷん	油 米油	
	煮和え	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		ねぎ	しめじ 大根 ねぎ	里芋		
20 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		871
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	冬野菜のサラダ (ごまドレッシング)			ブロッコリー	れんこん		ごまドレッシング	
	豆乳入りかぼちゃのポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	豆乳マーガリン	
	デザートセレクト							
	A: ブッシュ・ド・ノエル	豆乳				砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	
	B: いちごケーキ C: ストロベリーゼリー	卵	牛乳		いちご果汁 いちご	砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖		



19日(木)  
有機農業でできたにんじん(大府市産)  
煮あえ(郷土料理)

3学期の給食開始日: 1月8日(水)

平均値	802
	34.6
基準値	830
	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

給食には様々な野菜が使われています。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るので価格が手ごろなのも魅力です。そこで、冬野菜のおいしさの秘密をお伝えします。

 <p><b>白菜</b> 白菜の旬は、11月から2月頃の秋から冬にかけてです。この時期は、白菜の糖分が増加し、甘みが増して、最もおいしくなります。また、葉が締まり、歯ごたえも良くなります。</p>	 <p><b>ねぎ</b> 一年中流通していますが、冬が一番おいしいです。 厳しい寒さのなかで育ったねぎは柔らかく、甘味と風味が増します。給食では、汁物や煮物に使われています。</p>	 <p><b>大根</b> 旬の大根は甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。大根は先端部分の方が辛みが強くなりますが、旬の大根は大根おろしにしても辛くなりすぎることもなく、おいしく食べられます。</p>
--	---	--

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。ぜひ、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！



新 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。