

# 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	
8 水	白飯 牛乳		牛乳			米		777
	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		
9 木	白飯 牛乳		牛乳			米		781
	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			
10 金	白飯 牛乳		牛乳			米		774
	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		
14 火	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	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			
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		852
	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	
16 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		810
	ごぼう入りつくね(3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	
17 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		845
	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		
20 月	白飯 牛乳		牛乳			米		810
	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			
21 火	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	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		
22 水	白飯 牛乳		牛乳			米		808
	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	



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)

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ひます。



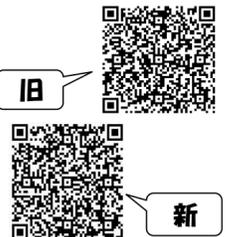
しおよ今  
ま願ろ年  
すすいも  
すいすく

### 【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・きゅうり・小松菜・大根  
にんじん・ねぎ・根深ねぎ・白菜・ブロッコリー  
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

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！



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		
23 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		796	31.9
	しゅうまい(3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			
24 金	白飯 牛乳		牛乳			米		764	30.3
	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	小さなえびです。 量を見て配りましょう。			キャベツ きゅうり 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				
27 月	【募集献立】 白飯 牛乳		牛乳			米		790	29.3
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	米油		
	白菜と豚肉の煮物	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 大根 干し椎茸	砂糖			
	ブロッコリーと鶏肉の みそマスタード炒め	鶏肉 みそ		ブロッコリー	キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
28 火	白飯 牛乳		牛乳			米		800	36.2
	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		
29 水	白飯 牛乳		牛乳			米		774	26.4
	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			
30 木	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		816	34.8
	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		
31 金	白飯 牛乳		牛乳			米		799	38.8
	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								

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。



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	797
	33.4
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。ごはんとう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。

## 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

・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。