

# 12月 小学校給食献立表



目標

きれいに手を洗おう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                                 | 体をつくる                          |          | 体の調子をととのえる        |                               | エネルギーになる            |        | エネルギー<br>(kcal) |
|------|-------------------------------------|--------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------|---------------------|--------|-----------------|
|      |                                     | 1群                             | 2群       | 3群                | 4群                            | 5群                  | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 1 火  | ごはん 牛乳                              |                                | 牛乳       |                   |                               | 米                   |        | 609             |
|      | とりにくのしおこうじやき                        | 鶏肉                             |          |                   |                               |                     |        |                 |
|      | だいこんのそぼろに                           | 豚肉 はんぺん                        |          | にんじん<br>さやいんげん    | だいこん こんにゃく<br>しょうが            | 砂糖 でんぷん             |        |                 |
|      | キャベツのごまあえ                           |                                |          |                   | キャベツ コーン                      | 砂糖                  | ごま     | 27.3            |
| 2 水  | ごはん 牛乳                              |                                | 牛乳       |                   |                               | 米                   |        | 638             |
|      | さばのしおやき                             | さば                             |          |                   |                               |                     |        |                 |
|      | いそかあえ(きざみのり)                        |                                | のり       | ほうれんそう<br>にんじん    | もやし                           | 砂糖                  |        |                 |
|      | のっぺいじる                              | 鶏肉 豆腐                          |          | にんじん ねぎ           | だいこん ごぼう<br>こんにゃく<br>干しいたけ ねぎ | さといも でんぷん           |        | 25.7            |
| 3 木  | チャーハン(アルファかまい)<br>牛乳                | 焼き豚 いり卵                        | 牛乳       | ねぎ                | たけのこ ねぎ                       | アルファー化米<br>アルファ化もち米 | ごま油    | 647             |
|      | にくだんごのケチャップあんかけ<br>(1・2ねん2こ 3ねん～3こ) | 豚肉 鶏肉                          |          |                   | たまねぎ                          | パン粉 砂糖              |        |                 |
|      | もやしのナムル                             |                                |          | にんじん              | もやし 切り干し大根                    | 砂糖                  | ごま油    |                 |
|      | ワンタンスープ                             | 鶏肉                             |          | ねぎ にんじん<br>チンゲンサイ | 干しいたけ<br>たまねぎ ねぎ              | ワンタン皮 でんぷん          |        | 28.7            |
| 4 金  | むぎごはん 牛乳                            |                                | 牛乳       |                   |                               | 米 大麦                |        | 620             |
|      | ビーンズカレー                             | 豚肉 大豆<br>青えんどう豆<br>赤いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳       | にんじん              | たまねぎ エリンギ                     |                     |        |                 |
|      | ツナサラダ<br>(こうみじおドレッシング)              | ツナ                             |          |                   | キャベツ きゅうり<br>コーン              |                     | ドレッシング |                 |
|      | りんご                                 |                                |          |                   | りんご                           |                     |        | 23.6            |
| 7 月  | ごはん 牛乳                              |                                | 牛乳       |                   |                               | 米                   |        | 618             |
|      | ぶりのみかわみりんやき                         | ぶり                             |          |                   |                               | 砂糖                  |        |                 |
|      | れんこんチップス                            |                                |          |                   | れんこん                          |                     | 米油     |                 |
|      | かきたまじる                              | 卵 豆腐 かまぼこ                      |          | にんじん ねぎ           | ねぎ たまねぎ                       | でんぷん                |        | 25.8            |
| 8 火  | ごはん 牛乳                              |                                | 牛乳       |                   |                               | 米                   |        | 649             |
|      | しゅうまい(2こ)                           | 豚肉 鶏肉 たら                       |          |                   | たまねぎ                          | でんぷん パン粉<br>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           | たまねぎ ねぎ<br>しょうが               | 砂糖 でんぷん             |        |                 |
|      | きりぼしだいこんのちゅうかあえ                     | ツナ                             |          | チンゲンサイ            | 切り干し大根                        | 砂糖                  | ごま油    | 29.7            |
| 9 水  | むぎごはん 牛乳                            |                                | 牛乳       |                   |                               | 米 大麦                |        | 598             |
|      | さけのしょうゆこうじやき                        | さけ                             |          |                   |                               |                     |        |                 |
|      | じゃがいものうまに                           | 豚肉 はんぺん                        |          | にんじん<br>さやいんげん    | たまねぎ こんにゃく                    | じゃがいも 砂糖            |        |                 |
|      | はくさいとたくあんのごまあえ                      |                                |          |                   | はくさい 大根漬                      |                     | ごま     | 30.9            |
| 10 木 | クロスロールパン 牛乳                         |                                | 牛乳       |                   |                               | パン                  |        | 648             |
|      | ふゆやさいとチキンのクリームに                     | 鶏肉                             | 牛乳 生クリーム | にんじん              | はくさい かぶ<br>たまねぎ しめじ           | 小麦粉                 | バター    |                 |
|      | ごぼうサラダ<br>(イタリアンドレッシング)             | ツナ                             |          | にんじん              | ごぼう キャベツ<br>コーン               |                     | ドレッシング |                 |
|      | みかん                                 |                                |          |                   | みかん                           |                     |        | 23.8            |
| 11 金 | ごはん 牛乳                              |                                | 牛乳       |                   |                               | 米                   |        | 629             |
|      | ししゃもフライのなんばんづけ<br>(1・2ねん1び 3ねん～2び)  | ししゃも                           |          | ねぎ                | ねぎ                            | パン粉 小麦粉 砂糖          | 米油     |                 |
|      | ひじきとだいずのいために                        | 大豆 鶏肉                          | ひじき      | にんじん<br>さやいんげん    |                               | 砂糖                  | 米油     |                 |
|      | ぶたじる                                | 豚肉 豆腐 みそ                       |          | にんじん              | だいこん たまねぎ<br>はくさい             | さといも                |        | 26.3            |
| 14 月 | わかめごはん 牛乳                           |                                | 牛乳 わかめ   |                   |                               | 米                   |        | 599             |
|      | あいちけんさん<br>やさしいりコロッケ                |                                |          | ほうれんそう<br>にんじん    | れんこん たまねぎ                     | じゃがいも 砂糖<br>パン粉 小麦粉 | 米油     |                 |
|      | ブロッコリーのおかかあえ                        | かつおぶし                          |          | ブロッコリー            |                               | 砂糖                  |        |                 |
|      | ごじる                                 | 豚肉 大豆 豆腐<br>豆乳 みそ              |          | にんじん ねぎ           | こんにゃく だいこん<br>ごぼう ねぎ          |                     |        | 22.6            |
| 15 火 | むぎごはん 牛乳                            |                                | 牛乳       |                   |                               | 米 大麦                |        | 669             |
|      | なまあげのあまずに                           | 鶏肉 生揚げ                         |          | にんじん              | たまねぎ たけのこ<br>しょうが             | 砂糖 でんぷん             | 米油     |                 |
|      | ピーフンいりやさしいため                        | ツナ                             |          | にんじん にら           | もやし キャベツ                      | ピーフン 砂糖             | ごま油    |                 |
|      | ヨーグルト                               |                                | ヨーグルト    |                   |                               |                     |        | 26.9            |

うらへつづきます

# 12月 小学校給食献立表



目標

きれいに手を洗おう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                     | 体をつくる              |          | 体の調子をととのえる     |                                 | エネルギーになる              |          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|-------------------------|--------------------|----------|----------------|---------------------------------|-----------------------|----------|---------------------------------|
|      |                         | 1群                 | 2群       | 3群             | 4群                              | 5群                    | 6群       |                                 |
| 16 水 | ごはん 牛乳                  |                    | 牛乳       |                |                                 | 米                     |          | 668                             |
|      | ハンバーグのおろしソースかけ          | 牛肉 豚肉 鶏肉           |          |                | たまねぎ だいこん                       | でんぷん パン粉 砂糖           |          |                                 |
|      | ちくぜんに                   | 鶏肉 はんぺん            |          | にんじん<br>さやいんげん | たけのこ ごぼう<br>れんこん こんにゃく<br>干しいたけ | 砂糖                    |          |                                 |
|      | キャベツのこんぶあえ              |                    | 塩こんぶ     |                | キャベツ                            |                       |          |                                 |
| 17 木 | ソフトめん 牛乳                |                    | 牛乳       |                |                                 | ソフトめん                 |          | 649                             |
|      | にくみそかけ                  | 豚肉 鶏レバー<br>はんぺん みそ |          | にんじん ねぎ        | たまねぎ ねぎ<br>しょうが                 | 砂糖 でんぷん               |          |                                 |
|      | きびなごのカリカリフライ<br>(2び)    | きびなご               |          |                |                                 | じゃがいも でんぷん<br>米粉 げん米粉 | 油 米油     |                                 |
|      | にあえ                     | 油揚げ                |          | にんじん           | だいこん                            | 砂糖                    | 米油       |                                 |
| 18 金 | ごはん 牛乳                  |                    | 牛乳       |                |                                 | 米                     |          | 605                             |
|      | ぶたにくのやながわふう             | 豚肉 卵               |          | にんじん ねぎ        | ごぼう たまねぎ<br>干しいたけ ねぎ            | 砂糖 でんぷん               |          |                                 |
|      | じゃがいもとにんじんのきんぴら         | ツナ                 |          | にんじん           |                                 | じゃがいも 砂糖              | ごま油      |                                 |
|      | りんごゼリー                  |                    |          |                | りんご果汁                           | 砂糖                    |          |                                 |
| 21 月 | ごはん 牛乳                  |                    | 牛乳       |                |                                 | 米                     |          | 651                             |
|      | まぐろとかぼちゃのあまから           | まぐろ                |          | かぼちゃ           |                                 | 砂糖 でんぷん               | 米油       |                                 |
|      | かんとうに                   | うずら卵 はんぺん<br>生揚げ   | こんぶ      | にんじん           | だいこん こんにゃく                      | さといも 砂糖               |          |                                 |
|      | はくさいのゆかりあえ              |                    |          | 赤しそ            | はくさい                            |                       |          |                                 |
| 22 火 | こがたロールパン 牛乳             |                    | 牛乳       |                |                                 | パン                    |          | 650<br>(平均)                     |
|      | てりやきチキン                 | 鶏肉                 |          |                |                                 | 砂糖 でんぷん               |          |                                 |
|      | ふゆやさいのサラダ<br>(ごまドレッシング) |                    |          | ブロッコリー         | カリフラワー<br>キャベツ コーン              |                       | ごまドレッシング |                                 |
|      | ミネストローネ                 | ベーコン               |          | にんじん トマト       | にんにく たまねぎ<br>はくさい               | マカロニ                  |          |                                 |
|      | ☆デザートセレクト☆              |                    |          |                |                                 |                       |          | 26.6<br>(平均)                    |
|      | A チョコレートケーキ             | 豆乳 豆乳ホイップ          |          |                |                                 | 砂糖 米粉 タピオカ粉           | 油        |                                 |
|      | B いちごケーキ                | 卵                  | ホイップクリーム |                | いちごピューレ                         | 砂糖 小麦粉 ゼリー            | 油        |                                 |
|      | C いちご(2こ)               |                    |          |                | いちご                             |                       |          |                                 |



とうじ ねん もつと ひる ひ で にちぼつ じかん みじく  
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、  
よる なが ひ つぎ ひ ひる じかん なが  
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、  
むかし ひと どうじ たいよう ひ しん  
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を  
さかい ひと ちから もど かんが ゆ はい からだ  
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を  
きよ えいようほう ふ わる はら あすき  
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆  
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・地場産物 使用日



17日(木) にあえ

|     |      |
|-----|------|
| 平均値 | 634  |
|     | 26.7 |
| 基準値 | 630  |
|     | 26.0 |

大府市のホームページで【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。



<今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さといも かぶ カリフラワー  
キャベツ きゅうり 大根  
切り干し大根 たけのこ チンゲンサイ  
にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー  
ほうれん草 れんこん みかん いちご

冬野菜を食べたら〇をつけましょう!



3学期の給食開始日 1月8日(金)

・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。