

# 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 (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		621	
	とりにくのおこしおこしやき	鶏肉							
	だいこんのそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん	だいこん こんにやく しょうが 枝豆	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		
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		604	
	さばのおしおやき	さば							
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	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 こんにやく 干しいたけ ねぎ	さといも でんぷん			
3 木	チャーハン(アルファかまい) 牛乳	焼き豚 いら卵	牛乳	ねぎ	たけのこ ねぎ	アルファー化米 アルファ化もち米	ごま油	595	
	にくだんごのケチャップあんかけ (2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	砂糖	ごま油		
	ワンタンスープ	鶏肉		ねぎ にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たまねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん			
4 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619	
	ピーンズカレー	豚肉 大豆 青えんどう豆 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 (こうみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
	りんご				りんご				
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		653	
	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 鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		650	
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			たまねぎ	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	たまねぎ ねぎ 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		
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599	
	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 さやいんげん	たまねぎ こんにやく	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		
10 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		625	
	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 たまねぎ しめじ	小麦粉	バター		
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング		
	りんご				りんご				
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		619	
	かわいいフライのなんぼんだれかけ	かわいい		ねぎ	ねぎ	パン粉 小麦粉 コーンフラワー 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 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 はくさい	さといも			
14 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		653	
	あいちけんさん やさしいりコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも 砂糖 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 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
15 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		640	
	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 しょうが	砂糖 でんぷん	米油		
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		にんじん なら	もやし キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま油		
	みかん		みかん						

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16水	ごはん 牛乳		牛乳			米		675
	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 さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん こんにやく 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 はんぺん みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	きびなごのかりかりフライ (2び)	きびなご				じゃがいも でんぷん 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		655
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	じゃがいもとにんじんのきんぴら			にんじん		じゃがいも 砂糖	米油 ごま	
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 生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	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		643 (平均)
	てりやきチキン	鶏肉				砂糖		
	ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー 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 はくさい	マカロニ		
	☆デザートセレクト☆							
	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				

平均値	634
	26.8
基準値	630
	26.0



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、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、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、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・地産産物 使用日



17日(木) にあえ

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。