

1月 小学校給食献立表



目標

働く人に感謝して食べよう

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		646
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		
	しらたまごうに	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		こまつな にんじん	はくさい		餅	
	こうはくなます			きんときにんじん	だいこん ゆず	砂糖		
	くろまめ	黒大豆				砂糖		26.6
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
	ふゆやさいのみそしる	みそ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ	さといも		21.4
13 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		613
	さばのこうみやき	さば			にんにく しょうが			
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	砂糖		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			25.1
14 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		680
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ エリンギ	砂糖 パン粉 でんぷん		
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ		米油	
	かぶとはくさいのスープに	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ はくさい かぶ コーン	じゃがいも		26.5
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		593
	わかさぎのフリッター (2び)		わかさぎ オキアミ			でんぷん 小麦粉	大豆油	
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油	
	かきたまじる	卵 豆腐 とりく		にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	いよかん				いよかん			23.7
18 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		598
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	キムチなべ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ にら	玉ねぎ ねぎ しょうが キムチづけ もやし しめじ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	キャベツとはるさめのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム			キャベツ 枝豆	はるさめ	ドレッシング	26.3
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	にみそ	豚肉 はんぺん 生揚げ うずら卵 みそ		にんじん	はくさい だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	しゅんぎくともやしのごまあえ	ささみ		春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま	36.6
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		605
	とりにくのてりやき	鶏肉						
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
	あいちのつみれだんごじる	つみれ団子 みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ えのきたけ			27.0
21 木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		591
	ごもくラーメンスープ	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	はくさい もやし ねぎ コーン			
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	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	
	こざかな		かたくちいわし			砂糖		29.9



あけましておめでとうございます



うらへつづきます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

調味料を使い過ぎない	腹八分目を心がける
よくかんで味わって食べる	主食とおかずをバランスよく食べる

1月 小学校給食献立表



目標

働く人に感謝して食べよう

大府市教育委員会

学
校
給
食
週
間

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	
22 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		615
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ひじきとこんさいのサラダ (やさいドレッシング)	ささみ	ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			20.6
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		670
	てんむす (こえびのてんぷら およそ4ひ) (てまきのり)	えび				砂糖 でんぷん 小麦粉	米油 油	
	みそおでん	生揚げ はんぺん うずら卵 みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし コーン	砂糖		26.4
	あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳			こめこいりパン		638
26 火	あいちのポークウインナーの ケチャップソースかけ (2はん)	愛知のポークウインナー				砂糖 でんぷん		
	冬野菜の クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい しめじ かぶ 玉ねぎ カリフラワー コーン	小麦粉	バター	
	れんこんとツナのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ こまつな		ドレッシング	26.4
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		693
	このやまいもはんぺん	魚すり身				ながいも 木の山芋 でんぷん	米油	
	このやまにんじんのにあえ	油揚げ		木の山にんじん	だいこん	砂糖	米油	
	ゆばとうふのすましじる	豆腐 湯葉		こまつな ねぎ にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	おにまんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		24.7
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		628
	なごやコーチンのひきずり	名古屋コーチン かまぼこ 豆腐		にんじん 根深ねぎ	はくさい 干しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	砂糖		
	キャベツときりぼしだいこんのごまあえ	ツナ			キャベツ 切り干し大根	砂糖	ごま	
	だいずのあおのりふうみ	だいず	あおのり			でんぷん	米油	26.4
29 金	ごはん 牛乳							681
	さけのみそチーズやき	さけ みそ	チーズ			砂糖		
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖	マヨネーズ ごま	
	ぐだくさんからたポカポカとんじる	ぶたにく 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	さといも		
	みかんヨーグルト	ヨーグルト			みかん			35.1

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも 木の山芋 カリフラワー キャベツ こまつな 春菊 チンゲンサイ
だいこん かぶ にんじん きんときにんじん ねぎ はくさい れんこん
ほうれんそう 木の山にんじん 根深ねぎ ブロッコリー 切り干し大根

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。



平均値	632
	26.9
基準値	630
	26.0

地域でとれる食品を食べよう

地域でとれた食品をその地域で消費することを地産地消といいま
す。地産地消は、新鮮でおいしい、生産者がわかる、旬がわかる、
環境にやさしいなど、よいことがたくさんあります。また、古くか
ら各地に伝わる郷土料理は、地域の特産物が使われていたり、味つ
けや調理方法が工夫されていたりするので、地域の自然や歴史を理
解することにつながります。



日本の学校給食の歴史



給食は、社会や環境の変
化に合わせて変わり続け
ています。給食を食べら
れることに感謝し、味わ
いましょう。

全国学校給食週間

1月24日～30日

～学校給食週間の特別なメニューです～

- 25日 てんむす…なごやめしのひとつです。
ごはんといびのてんぷらをのりてまいて食べます。
みそおでん…愛知県でよく食べられる豆みそを使ったおでんです。
- 26日 あいちのこめこいりパン…愛知県産の米を使ったパンです。
あいちのポークウインナー…愛知県産の豚肉を使ったウインナーです。
- 27日 このやまいもはんぺん…大府市産のこのやまいもと魚のすり身を
まぜて、油で揚げます。
このやまにんじんのにあえ…愛知県の郷土料理です。
大府市のこのやまにんじんを使います。
おにまんじゅう…愛知県の郷土料理です。
- 28日 なごやコーチンのひきずり…愛知県の郷土料理です。
- 29日 ぼしゅうこんだて…募集した献立の中から選ばれた料理が登場します。



愛知県の郷土料理・地場産物使用日には、
おぶちゃんマークがついています♪

・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。