

# 1月 小学校給食献立表



目標

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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|----------------------|---------------------|-----|--------------|---------------------------|-----------------|----------|---------------------------------|
|      |                      | 1群                  | 2群  | 3群           | 4群                        | 5群              | 6群       |                                 |
| 8 水  | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 650                             |
|      | ぶりのみかわみりんやき          | ぶり                  |     |              |                           | 砂糖              |          |                                 |
|      | しらたまどうに              | 鶏肉 油揚げ かまぼこ         |     | こまつな にんじん    | はくさい                      | 餅               |          |                                 |
|      | こうはくなます              |                     |     | きんときになんじん    | 大根 ゆず                     | 砂糖              |          |                                 |
|      | くろめ                  | 黒大豆                 |     |              |                           | 砂糖              |          | 25.4                            |
| 9 木  | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 623                             |
|      | マーボー豆腐               | 豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ       |     | にんじん ねぎ      | 玉ねぎ ねぎ しょうが               | 砂糖 でんぶん         |          |                                 |
|      | はるさめとひじきのあえもの        | ささみ                 | ひじき | にんじん         | キャベツ コーン                  | はるさめ 砂糖         | ごま油 ごま   |                                 |
|      | みかん                  |                     |     |              | みかん                       |                 |          | 26.0                            |
| 10 金 | むぎごはん 牛乳             |                     | 牛乳  |              |                           | 米 大麦            |          | 616                             |
|      | さわらのみそマヨネーズやき        | さわら みそ              |     |              |                           |                 | マヨネーズ    |                                 |
|      | 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  | 玉ねぎ こんにゃく                 | じゃがいも 砂糖        |          |                                 |
|      | キャベツのゆかりあえ           |                     |     | 赤しそ          | キャベツ                      |                 |          | 28.0                            |
| 14 火 | ソフトめん 牛乳             |                     | 牛乳  |              |                           | ソフトめん           |          | 648                             |
|      | ミートソースかけ             | 豚肉                  |     | にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ エリンギ にんにく             | でんぶん 砂糖         |          |                                 |
|      | ツナサラダ (やさいドレッシング)    | ツナ                  |     | こまつな         | キャベツ コーン                  |                 | ドレッシング   |                                 |
|      | りんご                  |                     |     |              | りんご                       |                 |          | 24.8                            |
| 15 水 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 644                             |
|      | さけフライのレモンソースかけ       | さけ                  |     |              | レモン果汁                     | 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 | 米油       |                                 |
|      | ひじきのいために             | 油揚げ                 | ひじき | にんじん         | れんこん 枝豆                   | 砂糖              | 米油       |                                 |
|      | ぶたじる                 | 豚肉 豆腐 みそ            |     | にんじん ねぎ      | 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく     | さといも            |          | 29.3                            |
| 16 木 | むぎごはん 牛乳             |                     | 牛乳  |              |                           | 米 大麦            |          | 652                             |
|      | 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 でんぶん         | ごま 油     |                                 |
|      | きりぼしだいこんのふくめに        | はんぺん                |     | さやいんげん       | 切り干し大根 干しいたけ              | 砂糖              | 米油       |                                 |
|      | かきたまじる               | 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ        |     | にんじん こまつな    | 玉ねぎ                       | でんぶん            |          | 27.1                            |
| 17 金 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 578                             |
|      | 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 大根 こんにゃく             | さといも 砂糖         |          |                                 |
|      | いそかあえ(きざみのり)         |                     | のり  | ほうれんそう       | もやし                       | 砂糖              |          |                                 |
|      | いよかん                 |                     |     |              | いよかん                      |                 |          | 24.8                            |
| 20 月 | むぎごはん 牛乳             |                     | 牛乳  |              |                           | 米 大麦            |          | 675                             |
|      | カレー                  | 豚肉                  | 牛乳  | にんじん         | 玉ねぎ                       | じゃがいも           |          |                                 |
|      | やきウインナー(2ほん)         | ウインナー               |     |              |                           |                 |          |                                 |
|      | ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング) | ツナ                  |     | ブロッコリー       | れんこん キャベツ カリフラワー          |                 | ごまドレッシング | 23.6                            |
| 21 火 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 584                             |
|      | おやこに                 | 鶏肉 卵 かまぼこ           |     | にんじん ねぎ      | 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ       | 砂糖 でんぶん         |          |                                 |
|      | やさいのおかかあえ            | かつおぶし               |     | ほうれんそう       | キャベツ もやし                  | 砂糖              |          |                                 |
|      | りんご                  |                     |     |              | りんご                       |                 |          | 23.5                            |
| 22 水 | ごはん 牛乳               |                     | 牛乳  |              |                           | 米               |          | 607                             |
|      | とりにくのてりやき            | 鶏肉                  |     |              |                           |                 |          |                                 |
|      | 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       |                                 |
|      | つみれじる                | いわしつみれ みそ           |     | にんじん ねぎ      | 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ はくさい しょうが |                 |          | 26.8                            |
| 23 木 | むぎごはん 牛乳             |                     | 牛乳  |              |                           | 米 大麦            |          | 628                             |
|      | しゅうまい(2こ)            | 豚肉 鶏肉 たら            |     |              | 玉ねぎ                       | でんぶん パン粉 小麦粉    |          |                                 |
|      | はつぼうさい               | 豚肉 うずら卵 いか えび       |     | にんじん チンゲンサイ  | はくさい 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが  | でんぶん            | 米油 ごま油   |                                 |
|      | こまつなともやしのナムル         |                     |     | こまつな         | もやし                       | 砂糖              | ごま ごま油   | 28.6                            |

うらへつづきます

# 1月 小学校給食献立表



目標

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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----------------------------|------|-----------------------------|----------------------|----------|--------------------|---------------------------|------------------------|--------|---------------------------------|
|                            |      |                             | 1群                   | 2群       | 3群                 | 4群                        | 5群                     | 6群     |                                 |
| 学<br>校<br>給<br>食<br>週<br>間 | 24 金 | ごはん 牛乳                      |                      | 牛乳       |                    |                           | 米                      |        | 598                             |
|                            |      | このやまいもはんぺん                  | いとよりだいすり身<br>たちうおすり身 |          |                    |                           | ながいも でんぶん<br>このやまいも 砂糖 | 米油     |                                 |
|                            |      | このやまにんじんと<br>れんこんのきんぴら      | 豚肉                   |          | このやまにんじん<br>さやいんげん | れんこん                      | 砂糖                     | ごま油    |                                 |
|                            |      | とうふとゆばのすましじる                | 豆腐 湯葉                |          | にんじん ねぎ            | 大根 ねぎ<br>えのきたけ            |                        |        |                                 |
|                            | 27 月 | こがたロールパン 牛乳                 |                      | 牛乳       |                    |                           | パン                     |        | 694                             |
|                            |      | ケイジャンハンバーグ                  | 豚肉 鶏肉                |          |                    | 玉ねぎ                       | パン粉 砂糖                 |        |                                 |
|                            |      | セビーチェ(シーフードとやさい<br>のマリネサラダ) | いか えび                |          | あかピーマン             | キャベツ きゅうり                 |                        | ドレッシング |                                 |
|                            |      | コーンチャウダー                    | ベーコン                 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ           | 玉ねぎ コーン<br>エリンギ           | でんぶん                   |        |                                 |
|                            | 28 火 | メープルマフィン                    | 豆乳                   |          |                    |                           | 砂糖 米粉<br>メープルシロップ      | 油      | 28.6                            |
|                            |      | ごはん 牛乳                      |                      | 牛乳       |                    |                           | 米                      |        |                                 |
|                            |      | めひかりのフライ(2び)                | めひかり                 |          |                    |                           | パン粉 小麦粉                | 米油     |                                 |
|                            |      | ひきずり                        | 鶏肉 かまぼこ 豆腐           |          | にんじん<br>春菊 ねぎ      | はくさい ねぎ<br>えのきたけ<br>こんにゃく | 砂糖                     |        |                                 |
|                            | 29 水 | キャベツとたくあんのごまあえ              |                      |          |                    | キャベツ 大根漬                  |                        | ごま     | 25.5                            |
|                            |      | クロワッサン 牛乳                   |                      | 牛乳       |                    |                           | パン                     |        |                                 |
|                            |      | スパニッシュオムレツ                  | 卵 ツナ                 |          |                    | 玉ねぎ にんにく                  | じゃがいも でんぶん             | オリーブ油  |                                 |
|                            |      | クスクスサラダ<br>(イタリアンドレッシング)    | ささみ ひよこまめ            |          | にんじん               | 枝豆 キャベツ                   | クスクス                   | ドレッシング |                                 |
|                            | 30 木 | ポトフ                         | ウインナー                |          | にんじん パセリ           | かぶ 玉ねぎ<br>はくさい            |                        |        | 23.0                            |
|                            |      | チョコプリン                      | 豆乳                   |          |                    |                           | 砂糖                     | 油 ココア  |                                 |
|                            |      | ミルクロールパン 牛乳                 |                      | 牛乳       |                    |                           | パン                     |        |                                 |
|                            |      | とりにくのバーベキューソースかけ            | 鶏肉                   |          |                    | にんにく りんご<br>レモン果汁         |                        |        |                                 |
|                            | 31 金 | キャベツソテー                     |                      |          |                    | キャベツ                      |                        | 米油     | 604                             |
|                            |      | オニオンスープ                     | ベーコン                 |          | にんじん パセリ           | 玉ねぎ キャベツ<br>エリンギ          |                        |        |                                 |
|                            |      | みかんブチゼリー                    |                      |          |                    | みかん果汁                     | 砂糖                     |        |                                 |
|                            |      | むぎごはん 牛乳                    |                      | 牛乳       |                    |                           | 米 大麦                   |        |                                 |
| 学<br>校<br>給<br>食<br>週<br>間 | 31 金 | さばのぎんがみやき                   | さば みそ                |          |                    |                           | 砂糖 米粉                  |        | 618                             |
|                            |      | ちくぜんに                       | 鶏肉                   |          | にんじん<br>さやいんげん     | たけのこ れんこん<br>ごぼう こんにゃく    | さといも 砂糖                |        |                                 |
|                            |      | はくさいのこんぶあえ                  |                      | 塩こんぶ     |                    | はくさい                      |                        |        |                                 |
|                            |      |                             |                      |          |                    |                           |                        |        |                                 |

## 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。

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(金) にみそ  
24日(金) このやまいもはんぺん  
28日(火) ひきずり

|     |      |
|-----|------|
| 平均値 | 628  |
| 基準値 | 26.1 |
|     | 630  |
|     | 26.0 |

### <今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さといも このやまいも カリフラワー キャベツ きゅうり 大根  
パセリ こまつな しゅんぎく チンゲンサイ ほうれんそう  
にんじん きんときにんじん このやまにんじん れんこん はくさい  
かぶ ねぎ ブロッコリー ねぶかねぎ 切り干し大根 ゆず みかん

## 学校給食週間 特別メニュー

今年は東京オリンピックが開催されます。それにちなんで今回の給食週間では、大府市や愛知県の郷土料理の他に世界の料理も紹介します。いろいろな国の料理が出るので、楽しみにしててくださいね。

- 24日【大府市・愛知県の地場産物・郷土料理】  
木の山芋…大府市の特産品です。  
木の山にんじん…愛知県の伝統野菜です。
- 27日【世界の料理：南北アメリカ】  
ケイジャンハンバーグ(アメリカ)  
セビーチェ(ペルー)  
コーンチャウダー(アメリカ)  
メープルマフィン(カナダ)
- 28日【大府市・愛知県の地場産物・郷土料理】  
ひきずり…愛知県の郷土料理です。

- 29日【世界の料理：ヨーロッパ・アフリカ】  
クロワッサン(フランス) ポトフ(フランス)  
スパニッシュオムレツ(スペイン)  
クスクスサラダ(モロッコ) チョコプリン(ガーナ)
- 30日【募集献立】募集した献立の中から選ばれた給食が登場します。



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。  
ぜひご覧ください、家庭でもお試しください。



・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。