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		
		しらたまぞうに	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		615
		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		
		みかん				みかん			21.9
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にもの	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		671
		ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽかけ	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			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		25.9
15	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		567
		わかさぎのあおのりふうみ （およそ4～6ひ）		あおのり　わかさぎ			でんぷん	米油	
		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		にんじん　ねぎ ほうれんそう	ねぎ　玉ねぎ	でんぷん		24.3
18	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		597
		マーボーどうふ	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　でんぷん		
		ｷｬﾍﾞﾂとはるさめのちゅうかｻﾗﾀﾞ （ちゅうかドレッシング）	ハム			キャベツ　枝豆	はるさめ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		いよかん				いよかん			26.5
19	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		647
		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	36.9
20	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		625
		とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
		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 干ししいたけ			25.2
21	木	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		582
		ピリからラーメンスープ	豚肉　みそ		にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし ねぎ　キムチ漬け えのきたけ			
		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		29.7



あけましておめでとうございます





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。

うらへつづきます

食べ過ぎを防ぐコツ



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 1群	体をつくる 2群	体の調子をととのえる 3群	体の調子をととのえる 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
22	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		614
		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		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		りんご				りんご			20.5
25	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		てんむす（こえびのてんぷら　およそ4ひ）（てまきのり）	えび	のり			砂糖　でんぷん　小麦粉	米油　油	670
		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
26	火	あいちのこめこいりパン　牛乳		牛乳			こめこいりパン		
		あいちのﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ（1･2ねん1ぽん　3ねん～2ほん）	愛知のﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ				砂糖　でんぷん		637
		ふゆやさい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	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　枝豆		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	26.9
27	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		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	604
		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			23.7
28	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		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　干ししいたけ　こんにゃく　根深ねぎ	砂糖		662
		ｷｬﾍﾞ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	
		おにまんじゅう					さつまいも　米粉　砂糖		24.5
29	金	【ぼしゅうこんだて】							
		ごはん　牛乳		牛乳			米		
		からあげのユーリンチーソース	鶏肉			しょうが　にんにく　ねぎ	でんぷん　砂糖	米油	644
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖		
		だいこんとあぶらあげのみそしる	豚肉　豆腐　油揚げ						27.8

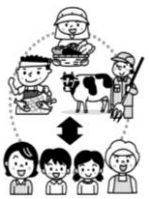
平均値	626
	26.1
基準値	630
	26.0

＜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　みかん

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。

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。
ごはんとえびの天ぷらをのりでまいて食べます。
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。

28日　なごやコーチンのひきずり …愛知県の郷土料理です。
なごやコーチンを使います。
おにまんじゅう…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。