1月　中学校給食献立表

目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯　牛乳		牛乳			米		776
		鰆の西京焼き	さわら　みそ				砂糖		
		白玉雑煮	鶏肉　かまぼこ		にんじん　こまつな	はくさい　干し椎茸	餅		
		紅白なます			金時にんじん	だいこん　ゆず	砂糖		
		黒豆	黒豆				砂糖		33.8
12	火	白飯　牛乳		牛乳			米		780
		けんちん信田のみぞれあんかけ	豆腐　たらすり身　油揚げ	ひじき	にんじん	だいこん	でんぷん　砂糖	植物油	
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう	キャベツ　もやし	砂糖		
		冬野菜のみそ汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	はくさい　ごぼう　ねぎ			31.3
13	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		822
		鯖の香味焼き	さば		ねぎ	ねぎ　にんにく	砂糖　でんぷん		
		豚肉と大根の煮物	豚肉　生揚げ　はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが　だいこん 干し椎茸	砂糖		
		キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ			
		みかん				みかん			34.1
14	木	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		872
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	牛肉　鶏肉　豚肉			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	
		かぶと白菜のスープ煮	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		34.2
15	金	白飯　牛乳		牛乳			米		756
		わかさぎの青のり風味（約7尾）		わかさぎ　あおのり			でんぷん	米油	
		卯の花の炒り煮	豚肉　油揚げ　おから		にんじん　さやいんげん		砂糖	米油	
		かきたま汁	鶏肉　豆腐　かまぼこ　卵		にんじん　ほうれんそう	玉ねぎ　えのきたけ	でんぷん		35.0
18	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		767
		マーボー豆腐	豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　ねぎ	砂糖　でんぷん	ごま油	
		キャベツと春雨の中華サラダ （卓上中華ドレッシング）	焼き豚			枝豆　キャベツ	はるさめ	ドレッシング	
		いよかん				いよかん			32.2
19	火	白飯　牛乳		牛乳			米		778
		鮭のしょうゆ麹焼き	さけ						
		煮みそ	豚肉　うずら卵　生揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん　ねぎ	砂糖		
		春菊のごま和え	ささ身		春菊　にんじん	もやし	砂糖	ごま	41.9
20	水	白飯　牛乳		牛乳			米		795
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
		れんこんのきんぴら	豚肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油　ごま	
		愛知のつみれ団子汁	いわしつみれ		にんじん　ねぎ こまつな	玉ねぎ　しょうが だいこん　はくさい ごぼう　ねぎ 干し椎茸			31.5
21	木	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		749
		ピリ辛ラーメンスープ	豚肉　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　もやし ねぎ　キムチ漬け			
		焼きぎょうざ（3個）	豚肉		にら	玉ねぎ　キャベツ	小麦粉　でんぷん　パン粉		
		切干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切干し大根　コーン	砂糖	ごま　ごま油	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		36.9
22	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		771
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ひじきと根菜のサラダ （卓上野菜ドレッシング）	ささ身	ひじき	にんじん	ごぼう　キャベツ 枝豆		ドレッシング	
		りんご				りんご			26.8

【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・大根・かぶ・チンゲンサイ・はくさい・にんじん・金時にんじん・木の山にんじん・ねぎ・根深ねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・切干し大根・れんこん・みかん

裏へ続きます

1月　中学校給食献立表

目標

働く人に感謝し態度や行動に表そう

大府市立大府南中学校

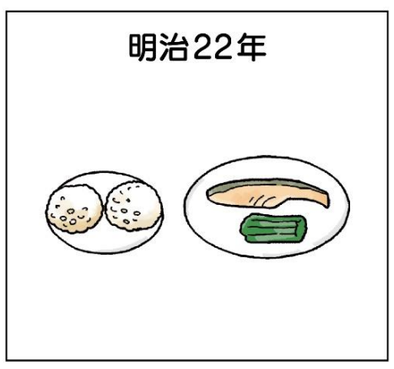
日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
全国学校給食週間（1月24日～30日）									
25	月	**〈名古屋めし献立〉**							
		白飯　牛乳		牛乳			米		808
		天むす（えび天）（約5尾）	えび				小麦粉　でんぷん　砂糖	パーム油　米油	
		（手巻きのり）		のり					
		味噌おでん	豚肉　生揚げ　はんぺん うずら卵　みそ	昆布	にんじん	だいこん	さといも　砂糖		
		小松菜のおひたし			こまつな　にんじん	もやし	砂糖		32.7
26	火	**〈愛知県・大府市の地場産物を使った献立〉**							
		愛知の米粉入りパン　牛乳		牛乳			米粉入りパン		887
		愛知のポークウインナー ケチャップソースかけ（2本）	豚肉		にんじん	玉ねぎ	でんぷん　砂糖		
		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	玉ねぎ　はくさい カリフラワー　かぶ	小麦粉	バター	
		れんこんとツナのサラダ （卓上イタリアンドレッシング）	ツナ			れんこん　キャベツ 枝豆　コーン		ドレッシング	
		ココア牛乳の素					砂糖		33.4
27	水	**〈愛知県・大府市の地場産物を使った献立〉**							
		白飯　牛乳		牛乳			米		766
		木の山芋はんぺん	白身魚すり身				ながいも　木の山芋 でんぷん　砂糖	米油	
		木の山にんじんの煮和え	油揚げ	昆布	木の山にんじん	だいこん	砂糖	米油	
		湯葉と豆腐のすまし汁	湯葉　豆腐		にんじん　ねぎ こまつな	玉ねぎ　えのきたけ ねぎ			32.9
28	木	**〈愛知県の郷土料理献立〉**							
		白飯　牛乳		牛乳			米		841
		名古屋コーチンのひきずり	名古屋コーチン 焼き豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　ねぎ えのきたけ	砂糖	米油	
		キャベツと切干し大根のごま和え	ツナ			キャベツ　切干し大根	砂糖	ごま	
		鬼まんじゅう					さつまいも　米粉　砂糖		32.4
29	金	**〈募集献立〉**							
		ふっくら とりご飯（アルファ化米） 牛乳	鶏肉　みそ		にんじん	ごぼう　干し椎茸	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米	ごま油	864
		ぶりの味噌マヨ焼き	ぶり　みそ					マヨネーズ	
		小松菜と塩昆布のサラダ	ツナ	塩昆布	こまつな				
		体ぽかぽか 根菜のスパイシースープ	豚肉　豆乳		にんじん	にんにく　しょうが れんこん　玉ねぎ	さといも　でんぷん		
		りんごのタルト	豆乳			りんご	砂糖　米粉　でんぷん	植物油	36.5

平均値	802
	33.7
基準値	810
	33.0

➔➔➔ 学校給食の献立の移りかわり ➔➔➔

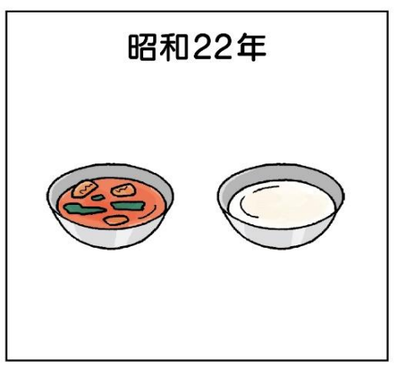
明治22年に始まった学校給食は、社会の変化や環境に合わせて変化し、今ではいろいろな食品や料理が登場するようになりました。毎日食べられることに感謝し、味わって食べましょう。

明治22年



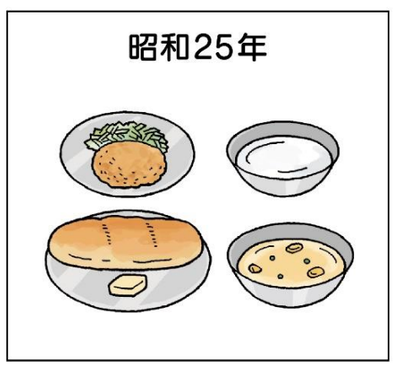
おにぎり・塩さけ・菜の漬物

昭和22年



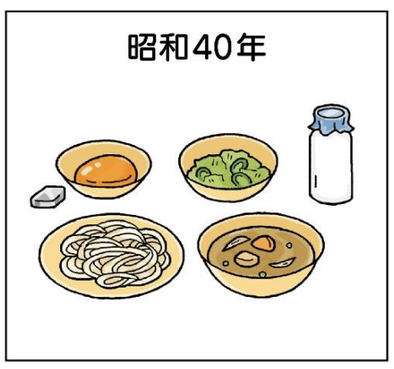
ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー

昭和25年



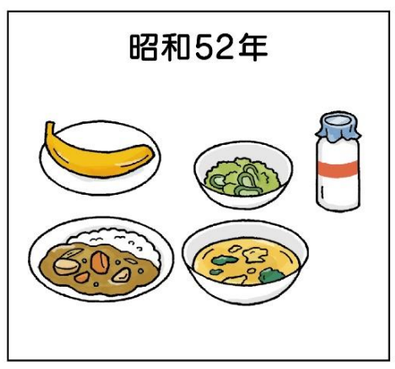
コッペパン・ミルク（脱脂粉乳）・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



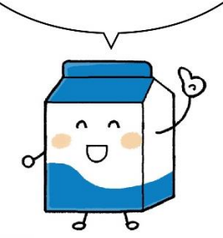
ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物（黄桃）・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物（バナナ）・スープ

今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか？



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

★　全国学校給食週間　特別メニュー　★

今年度の学校給食週間に登場する主な食品や料理です！

25日（月）　名古屋めし「**天むす**」「**味噌おでん**」
26日（火）　愛知県産の米粉を使った「**愛知の米粉入りパン**」
　　愛知県産の豚肉を使った「**愛知のポークウインナー**」
27日（水）　大府市特産の木の山芋を使った「**木の山芋はんぺん**」
　　大府市特産の木の山にんじんを使った
　　愛知の郷土料理「**木の山にんじんの煮和え**」
28日（木）　名古屋コーチンを使った愛知の郷土料理「**名古屋コーチンのひきずり**」
　　愛知の郷土料理「**鬼まんじゅう**」
29日（金）　各校の募集献立の料理

おぶちゃんマークがついている日は
愛知県の郷土料理・地場産物使用日です。

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。是非、ご覧いただき、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。