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

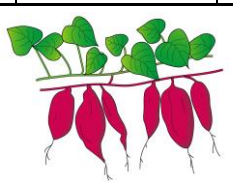
日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		625
		とうふハンバーグのたまねぎソースかけ	豆腐　鶏肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん　じゃがいも　米粉パン粉	油	
		だいこんのそぼろに	豚肉　はんぺん		にんじん	だいこん　こんにゃく　枝豆	砂糖　でんぷん		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	
		かんそうこざかな		かたくちいわし			砂糖		29.6
2	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		612
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		
		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	
		のっぺいじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　干ししいたけ　ねぎ	さといも　でんぷん		29.8
5	月	チャーハン(アルファかまい)　牛乳	焼き豚　いり卵	牛乳	ねぎ	たけのこ　にんにく　ねぎ	アルファ化米　アルファ化もち米	ごま油	566
		にくだんごのちゅうかあんかけ(2こ)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	でんぷん　砂糖		
		もやしのあえもの			にんじん	もやし		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		ビーフンじる	鶏肉		にんじん　にら	玉ねぎ　はくさい　干ししいたけ	ビーフン		
		りんごゼリー				りんご	砂糖		21.6
6	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		607
		ごもくじる	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　ねぎ　えのきたけ	でんぷん		
		わかさぎのあおのりふうみあげ(3～5び)		わかさぎ　あおのり			米粉　でんぷん	米油	
		キャベツとささみのあえもの	ささみ			キャベツ　コーン　切り干し大根	砂糖		30.6
7	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		635
		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		
		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		
		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　ごま	29.2
8	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		614
		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　米粉	米油	
		かんとうに	はんぺん　生揚げ	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	砂糖		25.3
9	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		591
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		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			21.0
12	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		572
		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	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			28.2
13	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		675
		しゅうまい(2こ)	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉　小麦粉		
		なまあげのちゅうかに	豚肉　生揚げ		にんじん	玉ねぎ　たけのこ　枝豆　干ししいたけ　しょうが	砂糖　でんぷん		
		ビーフンいりやさいいため	ツナ		にんじん　にら	もやし　キャベツ	ビーフン　砂糖	ごま油	28.6
14	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		617
		ししゃもフライのなんばんづけ(1.2ねん1び、3ねん～2び)		ししゃも	ねぎ	ねぎ	砂糖　パン粉　小麦粉	米油	
		ひじきとだいずのいためもの	大豆　鶏肉	ひじき	にんじん　さやいんげん		砂糖	米油	
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　かまぼこ　湯葉		にんじん　こまつな	だいこん　玉ねぎ　えのきたけ			25.3
15	木	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		587
		チキンたつた	鶏肉			しょうが	砂糖　小麦粉　でんぷん	油	
		いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
		さつまいものみそしる	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　ねぎ	さつまいも		
		みかん				みかん			27.5



無農薬の

12月15日(木)のさつまいもについて

大府市では、環境にやさしい農業を推進していくために、学校給食においても無農薬野菜を使用していきます。今回は、12月15日(木)に無農薬のさつまいもを使用します。



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)
16	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		617
		れんこんチップス				れんこん		米油	
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ	でんぷん		25.9
19	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉　豚肉			だいこん　玉ねぎ	砂糖　でんぷん		628
		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　れんこん ごぼう　こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			26.9
20	火	しらたまうどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		
		にくみそかけ	豚肉　鶏レバー　はんぺん　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん		591
		きびなごのカリカリフライ(2ひ)		きびなご			でんぷん　じゃがいも 玄米パン粉 米粉パン粉	米油	
		にあえ	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖	米油	25.6
21	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		
		いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖　でんぷん		616
		ぶたにくのやながわふう	豚肉　卵		にんじん　ねぎ	ごぼう　玉ねぎ ねぎ　干ししいたけ	砂糖　でんぷん		
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		28.7
22	木	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		てりやきチキン	鶏肉				砂糖　でんぷん		
		ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング)				れんこん　キャベツ カリフラワー　コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	629 (平均)
		とうにゅういりかぼちゃのポタージュ	ベーコン　豆乳		にんじん　かぶ ちゃ パセリ	玉ねぎ	でんぷん		
		☆デザートセレクト☆							
		A　ブッシュド・ノエル	豆乳			ココナッツミルク	砂糖　米粉　タピオカ粉 ココア	油	24.8 (平均)
		B　豆乳ムースケーキ	豆乳				砂糖　米粉　タピオカ粉	油	
		C　いちご(2こ)				いちご			

平均値	613
	26.9
基準値	630
	26.0

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
さつまいも・さといも・キャベツ・きゅうり・こまつな
カリフラワー・だいこん・切り干し大根・にんじん
チンゲンサイ・はくさい・ブロッコリー・パセリ
ほうれんそう・ねぎ・れんこん・みかん・いちご

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。



15日(木)
さつまいも(大府市産)
20日(火)
にあえ(郷土料理)

3学期の給食開始日
1月11日(水)

感染症予防に「ビタミンACE」を！

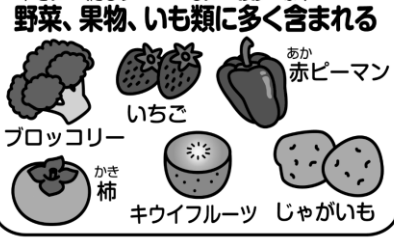


感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

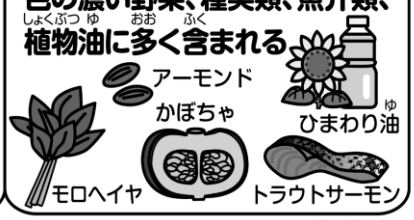
ビタミンA
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



ビタミンC
野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE
色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



・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、各学校へお問い合わせください。