

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	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	とうふハンバーグの みぞれあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ だいこん	米粉パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	
	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	米油	
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	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	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			
5 火	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	616
	にくだんごの ケチャップあんかけ(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 (あおじそドレッシング)			こまつな	もやし		ドレッシング	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
6 水	ヨーグルト		ヨーグルト					24.6
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		647
	まぐろとこうやどうふのあげに やさいのしそひじきあえ	まぐろ 高野豆腐				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ	しそひじき	にんじん	キャベツ			
7 木	くらロールパン 牛乳		牛乳			パン		628
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
	みかん				みかん			
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		656
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツのこうのものあえ				キャベツ 大根漬け			
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		615
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	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 ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
12 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		603
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 油	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
13 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		632
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげの みそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	りんご				りんご			
14 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		608
	ごもくあんかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	なめこ はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん		
	わかさぎのカレーふうみあげ (6〜8び)		わかさぎ			米粉 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	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	

うらへつづきます



か すい
6日(水)さつまいもについて
のうやく か がく ひりょう しよう
農薬・化学肥料を使用せず
さいばい
栽培したさつまいもです。



おぶちゃん
マーク

6日(水)
自然栽培のさつまいも(大府市産)
8日(金)
おおぶニック米(大府市産)

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



か きん まい
8日(金)おおぶニック米について
おおぶ し ない ゆう き のうぎよう すいしん と く
大府市内の有機農業の推進に取り組む
のうぎようしゃ さいばい こめ
農業者グループが栽培した米です。

がっ き きゅうしよくかい し び がっ か すい
3学期の給食開始日 1月10日(水)

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	
15 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		674
	あいちのやさいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	米油 油	
	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	
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
	ひじきとだいずのいために	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
19 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	れんこんとまめのサラダ (ごまドレッシング)	ひよこまめ ツナ			れんこん キャベツ 枝豆		ごまドレッシング	
	みかん				みかん			
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		584
	ちくわのいそべあげ (1. 2ねん1こ, 3ねん~2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉 米粉	米油	
	にあえ	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖	米油	
	なめこじる	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう はくさい なめこ ねぎ			
21 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳					613
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	キャベツ コーン		米油	
	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 かぼちゃ 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				砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	
	B とうにゅうムースケーキ	豆乳			ココナッツクリーム	砂糖 米粉 タピオカ粉	油	
	C いちご(2こ)				いちご			
								25.5



20日(水)
にあえ(郷土料理)

大府市のホームページでは【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。
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。
適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！

平均値	622
基準値	26.9
	640
	26.5

冬休みを元気に過ごすためのポイント

☆ こまめに手を洗う

☆ 早寝・早起きを心がける

☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる

☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

☆ 適度に体を動かす

今年の冬至は
12月22日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力ををつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

旧



新

ふゆやさい 冬野菜を食べよう

寒さが増してくる時期に旬を迎えるのは、冬野菜です。寒さで凍ることがないよう、糖度が高いのが特徴です。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのは糖度が高いからです。また、ビタミンやカロテンなどを多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。煮物や鍋などの温かい料理に冬野菜を取り入れて、寒い冬を元気にのりきりしましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になると言い伝えもあります。

れんこん

ぎんなん

きんかん

かぼちゃ (なんきん)

にんじん

かんてん

うどん

大府市では、さらなる食材費の価格高騰に対応するため、令和5年11月から公費負担額を小学校30円に増額しています。
保護者負担額は小学校250円で変わりません。

・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。