

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	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		611
	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 米粉 じゃがいも	大豆油	
	だいこんとぶたにくのもの いそかあえ(きざみのり)	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖		
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		648
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	砂糖		
	さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
4水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		648
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	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		
5木	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	29.4
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		642
	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	バター入り マーガリン	
ツナサラダ (やさいドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
6金	りんごゼリー				りんご	砂糖		23.8
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		669
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん			
9月	キャベツとたくあんのごまあえ				キャベツ 大根漬け		ごま	34.5
	ごはん 牛乳		牛乳			米		670
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
じゃがいものそぼろに にあえ	豚肉 はんぺん 油揚げ		にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ こんにやく 大根	じゃがいも 砂糖	米油		
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		603
	ごもくあんかけ	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	なめこ はくさい ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	わかさぎのからあげ あおのりふうみ(3、4び)	わかさぎ	あおのり			米粉 でんぷん	米油	
11水	こまつなのおひたし			こまつな	キャベツ コーン	砂糖		29.4
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		670
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
キャベツとなまあげのみそいため みかん	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
12木	みかん				みかん			29.3
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		628
	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		
はっぼうさい	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 しょうが たけのこ 干しいたけ	でんぷん	米油 ごま油		
13金	はるさめとひじきのあえもの		ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	27.1
	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	まぐろとだいたいのあげに	まぐろ 大豆			枝豆	砂糖 でんぷん 米粉	米油	
ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖			
16月	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ こんにやく	さつまいも		30.1
	チャーハン(アルファかまい) 牛乳	焼き豚 いら卵	牛乳	ねぎ	たけのこ ねぎ	アルファ一化米 アルファ化もち米	ごま油	624
	にくだんごのあまずあんかけ (1・2ねん1こ 3ねん~2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		
こまつなのナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま油		
17火	ビーフじる	鶏肉		にんじん にら	はくさい 干しいたけ	ビーフン		27.0
	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
おからのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油		
17火	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	さといも		26.9
	りんご				りんご			

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	
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		666
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		
	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 干しいたけ	砂糖		
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		720
	カレー(レトルト)			にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	れんこんサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			れんこん キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
20 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		713
	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	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 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	米油	
	デザートセレクト							
	・チョコレートケーキ	卵	ホイップクリーム			砂糖 チョコレート 小麦粉 ココア	油	
	・いちごケーキ	卵	ホイップクリーム		いちごピューレ	ゼリー 砂糖 小麦粉	油	
・いちご(2こ)				いちご				
							25.3	

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり ごぼう こまつな だいこん きりぼしだいこん チンゲンサイ
にんじん ねぎ はくさい パセリ ブロッコリー ほうれんそう れんこん みかん いちご

平均値	652
	27.8
基準値	630
	26.0

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。



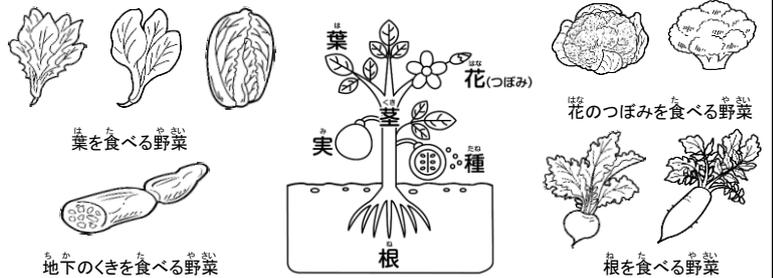
9日(月)にあえ

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物使用日

冬野菜を食べよう

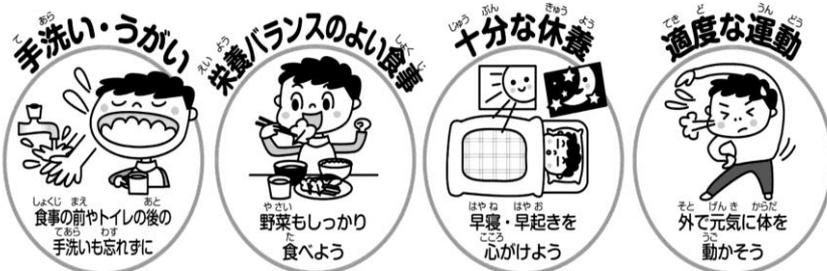
□寒さの厳しい冬は、根菜と葉野菜が旬をむかえます。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いです。寒さに負けないようぶな体をつくるためにビタミン類や食物せんいなど、体の調子を整える成分をふくんだ野菜をたっぷりとりたいたいですね。

今月の給食には冬野菜がたくさん使われているので、しっかり食べて寒い冬を元気にのりきりしましょう。右にある冬野菜の名前、全てわかりますか？(答えは下にあります。)



風邪に負けない体をつくらう!

寒い日が続くと、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するには、外から帰ってきたときの手洗い・うがい、栄養バランスのよい食事、十分な休養、そして適度な運動が必要です。しっかり予防し、元気に冬休みを過ごしましょう。



保護者の皆様へ 【12月19日の給食について】

大府市では、災害非常時用として各学校でレトルトカレーを備蓄しています。このレトルトカレーの更新に伴い、12月19日の給食で提供します。レトルトカレーの費用は大府市負担となっていますので、使用したカレー分の給食費については、行事食等の食材費として使用させていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。

3学期の給食開始日
1月8日(水)

答え:葉を食べる野菜:左から、ほうれんそう・こまつな・はくさい 地下のきを食べる野菜:れんこん 花のつぼみを食べる野菜:左から、カリフラワー・ブロッコリー 根を食べる野菜:左から、かぶ・大根・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。