

12月 小学校給食献立表



目標

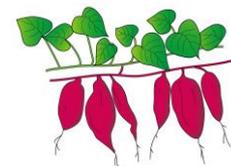
きれいに手を洗おう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 こんにやく 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	
2金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	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 こんにやく	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 干しいたけ ねぎ	さといも でんぷん		
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	577
	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		ドレッシング	
	ビーフンじる	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火	ごまごおりみかんプチゼリー				みかん	砂糖		23.2
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	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	
7水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		632
	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	
8木	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	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 こんにやく	さといも 砂糖		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
9金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		599
	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	
12月	りんご				りんご			20.7
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	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 こんにやく	じゃがいも 砂糖		
13火	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			28.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
14水	ピーフンいりやさしいため	ツナ		にんじん にら	もやし キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま油	28.8
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ししゃもフライのなんぼづけ(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に	大豆 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
15木	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
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
	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		
15木	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	無農薬の	587
	みかん				みかん			
								27.5

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

天府市教育委員会

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16金	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	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		613
	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		
	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 こんにやく 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			27.8
20火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		595
	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		
	きびなごのかりかりフライ(2び)		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	25.8
21水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		617
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	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		28.9
22木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		647
	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		ごまドレッシング	
	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			ココナッツミルク	砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	24.9
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				

＜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

天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(天府市産)
20日(火)
にあえ(郷土料理)

3学期の給食開始日
1月11日(水)

平均値	613
	27.0
基準値	630
	26.0

かんせんしょう よぼう 感染症予防に「ビタミンACE」を！

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するには、めんえききのう さいきん 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。
えいよう よい よい よい よい 栄養バランスの良い食事を基本に、こうざんか さよう 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。
こうざんか さよう めんえききのう ていか ひ お 活性酸素の発生や働きを抑える作用のこと。
※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	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トラウトサーモン

「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。

