

# 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 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609	
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉							
	だいこんのそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく しょうが	砂糖 でんぷん			
	キャベツのごまあえ				キャベツ コーン	砂糖	ごま		
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		638	
	さばのしおやき	さば							
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう にんじん	もやし	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 こんにやく 干しいたけ ねぎ	さといも でんぷん			
3 木	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	アルファー化米 アルファ化もち米	ごま油	647	
	にくだんごのケチャップあんかけ (2こ)	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖			
	もやしのナムル			にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油		
	ワンタンスープ	鶏肉		ねぎ にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たまねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん			



代 休



7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		618	
	ぶりのみかわみりんやき	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	ねぎ たまねぎ	でんぷん			
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		649	
	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	たまねぎ 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		
9 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		598	
	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	たまねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖			
	はくさいとたくあんのごまあえ				はくさい 大根漬		ごま		
10 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		648	
	ふゆやさいとチキンのクリームに	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい かぶ たまねぎ しめじ	小麦粉	バター		
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング		
	みかん				みかん				
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		629	
	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	パン粉 小麦粉 砂糖	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		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ はくさい	さといも			
14 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		599	
	あいちけんさん やさしいりコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	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			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ				
15 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		669	
	なまあげのあまずに	鶏肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん	米油		
	ピーフンいりやさしいため	ツナ		にんじん いら	もやし キャベツ	ピーフン 砂糖	ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						

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	
16水	ごはん 牛乳		牛乳			米		668
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ だいこん	でんぷん パン粉 砂糖		
	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		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
17木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		649
	にくみそかけ	豚肉 鶏レバー はんぺん みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 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				じゃがいも でんぷん 米粉 げん米粉	油 米油	
	にあえ	油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖	米油	
18金	ごはん 牛乳		牛乳			米		605
	ぶたにくのやながわふう	豚肉 卵		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	じゃがいもとにんじんのきんぴら	ツナ		にんじん		じゃがいも 砂糖	ごま油	
	りんごゼリー				りんご果汁	砂糖		
21月	ごはん 牛乳		牛乳			米		651
	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	米油	
	かんとうに	うずら卵 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		
	はくさいのゆかりあえ			赤しそ	はくさい			
22火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		650 (平均)
	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)			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ はくさい	マカロニ		
	☆デザートセレクト☆							
	A チョコレートケーキ	豆乳 豆乳ホイップ				砂糖 米粉 タピオカ粉	ココア 油	
	B いちごケーキ	卵	ホイップクリーム			砂糖 小麦粉 ゼリー	油	
C いちご(2こ)					いちご			

平均値	634
	26.7
基準値	630
	26.0

ことし がつ にち  
今年 は 12月 21日

とう じ た もの  
冬至 と 食べ物

とう じ ねん ちと ひる ひ で にちほつ じかん みじか  
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、  
よる なが ひ つぎ ひる じかん なが  
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、  
むかし ひと とう じ たいよう ひ しん  
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を  
むかい ひと ちから もと かんが ゆ ばい からだ  
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を  
きよ えいようほうふ かわる ばら あずき  
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆  
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

元気!

おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・地場産物 使用日



17日(木) にあえ

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。



**かぼちゃ** とう じ た かぜ  
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない  
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま  
ほそん ぶゆ きちよう えいようげん とう  
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同  
じ ちようじゆ ねが こ た  
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** あかいろ じゃき びやくき さいなん お  
赤い色が邪気(病気や災難を起  
る ばら  
こす悪いもの)を払うとされ、あ  
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な  
どを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** た もの  
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い  
つた べつめい  
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん きんなん きんかん

**こんにゃく** からだ すな ばら  
「体の砂を払う」とされる  
こんにゃくを、冬至に食  
べる地域もあります。

＜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 大根  
切り干し大根 たけのこ チンゲンサイ  
にんじん ねぎ 白菜 ブロッコリー  
ほうれん草 れんこん みかん いちご

冬野菜を食べたら○をつけましょう!



3学期の給食開始日 1月8日(金)

・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。