

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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		625
	とうふハンバーグの みぞれあんかけ	豆腐 鶏肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	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		
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	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 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
	ふゆやさいのクリームシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい かぶ カリフラワー 玉ねぎ しめじ	小麦粉	バター	
	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	
	ひとくちみかんゼリー				みかん オレンジ	砂糖		
6 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		611
	さばのしおこうじやき	さば						
	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		
	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 干しいたけ	さといも でんぷん		
7 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		610
	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		
	ひじきとほろさめのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
	みかん				みかん			
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		631
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	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 こんにゃく れんこん ごぼう 干しいたけ	砂糖	米油	
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		628
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	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			
10 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		618
	ごもくあんかけじる	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		
	わかさぎのカレーふうみあげ (1. 2ねん やく3び 3ねん~やく4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	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	まぐろとだいずのあげに	まぐろ 大豆				砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	やさいのしそひじきあえ		ひじきつくだに	にんじん	キャベツ			
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	さつまいも		
14 火	チャーハン(アルファかまい) 牛乳	やき豚 いら卵	牛乳	ねぎ	たけのこ ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米	ごま油	608
	にくだんごのケチャップあんかけ (1. 2ねん2こ 3ねん~3こ)	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖		
	ピーフンじる	鶏肉		にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ピーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さつまいも・さといも・かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・切り干し大根
にんじん・ねぎ・はくさい・パカリ・ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・みかん・いちご



うらへつづきます





日曜	献立名	体をつくる		体の調子をとのえる		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水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		672
	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 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			
16木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		590
	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 ねぎ なめこ			
17金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		638
	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		
	ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		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	
	みかん				みかん			
20月	ごはん 牛乳		牛乳			米		566
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
	ひじきのいために	はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ			
21火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		629
	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 (イタリアンドレッシング)	ささみ ひよこ豆 青えんどう豆 大豆 赤いんげん豆			れんこん キャベツ 枝豆		ドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					
22水	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		598 (平均)
	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	
	とうにゆういり 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	でんぷん		
	☆デザートセレクト☆							
	A ココアロールケーキ	豆乳			ココナッツミルク	砂糖 米粉 タピオカ粉 ココア	油	
	B とうにゆうムースケーキ	豆乳				砂糖 米粉 タピオカ粉	油	
C いちご(2こ)				いちご				

平均値	616
	26.8
基準値	630
	26.0

冬野菜を食べよう

食べものには旬があります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いです。かぜに負けないじょうぶな体を作るために、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冬野菜をたっぷりとりたいですね。今月の給食には冬野菜がたくさん使われているので、残さず食べて寒い冬を元気にのりきりしましょう。

☆冬野菜の絵と名前を線でむすんでみましょう。



16日(木)
にあえ(郷土料理)

3学期の給食開始日
1月11日(火)



12月22日は冬至です。冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが保存しやすいので、冬に食べることでビタミン類が補えます。また、冬至にはゆず湯に入ります。ゆず湯に入ると体が温まり、かぜをひかないといわれています。かぼちゃもゆず湯も、寒い季節に健康を守るための昔から受け継がれてきた知恵ですね。

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。



＜家の人と答え合わせをしましょう。＞

・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。