

1月 小学校給食献立表



目標

働く人に感謝して食べよう

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	
11 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		631
	ぶりのみりんやき	ぶり				砂糖		
	しらたまごうに	鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい 干しいたけ	餅		
	こうはくなます			金時にんじん	だいこん ゆず	砂糖		
	くろまめ	黒大豆				砂糖		
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	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	ささみ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	
	みかん				みかん			
13 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		597
	わかさぎのあおりのふうみ (1.2ねんやく3び、3ねん~やく4び)		わかさぎ あおりの			でんぷん	米油	
	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		
	キャベツのこうのものあえ				キャベツ 大根漬け		ごま	
14 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		623
	ミートソース	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	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	
	りんご				りんご			
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	あいちけんさん やさしいコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	
	ひじきのいために	ツナ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
18 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		682
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	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 米粉 じゃがいも でんぷん	油	
	じゃことだいこんのサラダ (ごまドレッシング)		しらす干し	にんじん	だいこん キャベツ		ごまドレッシング	
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	にぎずフライ	にぎす				小麦粉 パン粉	米油	
	ひきずり	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん 春菊 ねぎ	はくさい こんにゃく 干しいたけ ねぎ	砂糖		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
20 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		614
	けんちんしのだのわふうだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー		砂糖	アーモンド	
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		
21 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		591
	カリフラワーのとうにゅうシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん チンゲンサイ	カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも		
	ごぼうサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	いよかん				いよかん			



あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まりましたが、
新型コロナウイルスの他にも、インフルエンザなどの
感染症の流行も心配な季節です。感染症を防ぐために
は、食事をしっかり食べること、手洗いうがいを
すること、ストレスや疲れをためないことが重要です。
引き続き、感染症予防を徹底していきましょう。

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

木の山にんじん・金時にんじん
ねぎ・根深ねぎ・はくさい・こまつな
ブロッコリー・ほうれんそう・木の山いも
カリフラワー・キャベツ・きゅうり・れんこん
春菊・だいこん・切り干し大根・玉ねぎ
にんじん・パセリ・みかん・さといも



おぶちゃん
マーク

19日(水) ひきずり
(郷土料理)
27日(木) にみそ
(郷土料理)
24日(月)～28日(金)
「学校給食週間」

1月 小学校給食献立表



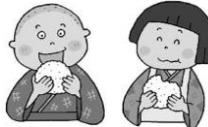
目標

働く人に感謝して食べよう

大府市教育委員会

学
校
給
食
週
間

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	
24月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		577
	ちゃんちゃんやき	さけ みそ			玉ねぎ えのきたけ コーン	砂糖		
	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	さともい でんぷん		
25火	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	このやまいもはんぺん	魚すり身				ながいも 木の山いも でんぷん	米油	
	このやまにんじんとキャベツのあえもの	ささみ		木の山にんじん	キャベツ 切り干し大根	砂糖		
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		こまつな にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
26水	あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		601
	あいちポークのウインナー ケチャップソースかけ(2ほん)	あいちポークのウインナー				砂糖 でんぷん		
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	コーン		ドレッシング	
	ふゆやさいのスープに	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	じゃがいも		
27木	ごはん 牛乳		牛乳			米		674
	とりてん	鶏肉			しょうが	小麦粉 でんぷん	米油	
	にみそ	豚肉 はんぺん 生揚げ うずら卵 みそ		にんじん	はくさい だいこん こんにやく	さともい 砂糖		
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん		砂糖	ごま	
28金	なめしごはん(アルファかまし)牛乳	ほしゅうこんだてです!	塩こんぶ	青菜		アルファ化米 アルファ化もち米		597
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	大豆油 米油	
	もやしとにんじんのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	あぶらあげとほうれんそうのみそしる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん ねぎ			
31月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	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 こんにやく ごぼう れんこん 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			



がっこうきゅうしよくしゅうかん
～学校給食週間～
 にち げつ にち きん
24日(月)から28日(金)



平均値	614
	26.3
基準値	630
	26.0

がっこうきゅうしよくしゅうかん あいちけん おおぶし しよくざい おお しょう きょうどりょうり とうじょう たの
学校給食週間は愛知県や大府市でとれた食材を多く使用し、郷土料理が登場します！お楽しみに！

24日(月)全国の郷土料理

- ほっかいどう きょうどりょうり
 ・北海道の郷土料理「ちゃんちゃんやき」
- いばらきけん きょうどりょうり
 ・茨城県の郷土料理「れんこんのきんぴら」
- にいがたけん きょうどりょうり
 ・新潟県の郷土料理「のっぺいじる」

25日(火)愛知県・大府市の地場産物を使った献立

- おおぶしとくさん こ やま つか こんだて
 ・大府市特産の木の山いもを使った「このやまいもはんぺん」
- おおぶしとくさん こ やま つか
 ・大府市特産の木の山にんじんを使った「このやまにんじんとキャベツのあえもの」

26日(水)愛知県・大府市の地場産物を使った献立

- あいちけんさん こめこ はい
 ・愛知県産の米粉が入った「あいちのこめこいりパン」
- あいちけんさん ぶたにく つか
 ・愛知県産の豚肉を使った「あいちポークのウインナーケチャップソースかけ」

27日(木)全国の郷土料理

- おおいたけん きょうどりょうり
 ・大分県の郷土料理「とりてん」
- あいちけん きょうどりょうり
 ・愛知県の郷土料理「にみそ」
- おきなわけん きょうどりょうり
 ・沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」

28日(金)募集献立

- がっこう ほしゅう こんだて じっし
 ・学校ごとに募集した献立を実施します

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



・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。