

1月 中学校給食献立表



目標
働く人に感謝して態度や行動に表そう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
11 水	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	鮭の照り焼き	鮭				砂糖 でんぷん		
	白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 干し椎茸	餅		
	紅白なます			金時人参	大根 ゆず	砂糖		
	黒豆	黒豆				水あめ 砂糖		35.3
12 木	白飯 牛乳		牛乳			米		777
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	春雨とひじきの和え物	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま油	
	いよかん				いよかん			31.5
13 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		785
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	白菜のゆかり和え			赤じそ	白菜 もやし			35.5
16 月	白飯 牛乳		牛乳			米		785
	けんちん信田のごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	ブロッコリーのおかか和え	ハム かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	かきたま汁	豆腐 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		31.9
17 火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		802
	ミートソースかけ	豚肉 鶏レバー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ツナサラダ(和風ドレッシング)	ツナ		にんじん ほうれん草	キャベツ		ドレッシング	
	りんご				りんご			33.3
18 水	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	米油	
	ひじきの炒め煮	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも		32.4
19 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		794
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	焼きウィンナー(2本)	ウィンナー						
	じゃこと大根のサラダ		しらす干し	小松菜 にんじん	大根	砂糖	米油	27.5
20 金	白飯 牛乳		牛乳			米		767
	チキン竜田	鶏肉			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	米油	
	卵の花の炒り煮	豚肉 はんぺん 油揚げ おから		にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	愛知のいわし入りつみれ汁	いわし入りつみれ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ねぎ えのきたけ			29.8
23 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 干し椎茸 しょうが	でんぷん	ごま油	
	小松菜の中華和え	ツナ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	36.5

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
里芋・木の山芋・カリフラワー・白菜

キャベツ・小松菜・大根・れんこん

切り干し大根・チンゲンサイ・ねぎ

にんじん・金時にんじん・ほうれん草

木の山五寸にんじん・パセリ・いちご

ブロッコリー・みつば

裏へ続きます



新年の無病息災を願う

正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



1月 中学校給食献立表



目標
働く人に感謝して態度や行動に表そう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
★★★★★☆☆☆☆★ 全 国 学 校 給 食 週 間 ★★★★★☆☆☆☆★								
24 火	あいちの米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		792
	愛知野菜の クリームシチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 カリフラワー	じゃがいも		
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	れんこん 枝豆		ごまドレッシング	
	いちご(2個)				いちご			
								32.3
25 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		786
	木の山芋はんぺん	白身魚すり身				長芋 木の山芋 でんぷん	米油	
	木の山にんじんの煮和え	油揚げ		木の山にんじん	大根	砂糖	米油	
	みつば入りみそ汁	鶏肉 豆腐 湯葉 みそ	わかめ	みつば	玉ねぎ えのきたけ ごぼう			
								27.3
26 木	白飯 牛乳		牛乳			米		809
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	
	切り干し大根のごま和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま	
	鬼まんじゅう					さつまいも 米粉 砂糖		
								28.1
27 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		846
	手羽先風からあげ	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	米油 ごま	
	煮みそ	豚肉 うずら卵 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 ねぎ	砂糖		
	キャベツのおひたし				キャベツ もやし	砂糖		
								34.6
30 月	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	砂糖		
	ささみとほうれん草のごま和え	ささみ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	
	白菜ととり団子スープ	鶏団子		にんじん ねぎ	干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ビーフン		
	蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖		
								32.3
31 火	白飯 牛乳		牛乳			米		784
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸	里芋 砂糖	米油	
	白菜の昆布和え		塩昆布		白菜			
								33.7



24日(火)～30日(月) 全国学校給食週間
26日(木) ひきずり・鬼まんじゅう(郷土料理)
27日(金) 煮みそ(郷土料理)

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。
是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。



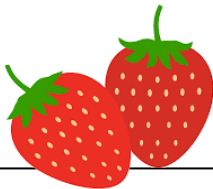
平均	788
	32.1
基準値	810
	33.0



学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。
愛知県や大府市で作られている食材を使った料理や愛知県の郷土料理や名古屋めしが登場します。

24日(火) 愛知県の地場産物を使った献立

- ・愛知県産の米粉が入った「あいちの米粉入りパン」
- ・愛知県産のにんじん、白菜、カリフラワー、ブロッコリーを使った「愛知野菜のクリームシチュー」
- ・愛知県産のれんこん、にんじんを使った「れんこんサラダ」
- ・愛知県産のいちご



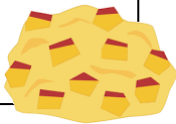
25日(水) 愛知県・大府市の地場産物を使った献立

- ・大府市特産の木の山芋を使った「木の山芋はんぺん」
給食室で1つ1つ手作りをします！
- ・大府市特産の木の山にんじんを使った「木の山にんじんの煮和え」
- ・愛知県産のみつばを使った「みつば入りみそ汁」



26日(木) 愛知県の郷土料理、愛知県の地場産物を使った献立

- ・愛知県の郷土郷里「ひきずり」
- ・愛知県産の切り干し大根、チンゲンサイを使った「切り干し大根のごま和え」
- ・愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」



27日(金)

愛知県の郷土料理・名古屋めし、愛知県の地場産物を使った献立

- ・名古屋めしの手羽先を給食風にアレンジした「手羽先風からあげ」
- ・愛知県の郷土料理「煮みそ」
- ・愛知県産のキャベツを使った「キャベツのおひたし」

30日(月) 募集献立

各学校で募集した献立が登場します！
お楽しみに！



・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。