

12月の学校給食こんだて (令和〇年度)

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】米について知ろう

名古屋市教育委員会

日 曜	こんだて	除去食	食 品 の 主 な は た ら き		
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1 木	ごはん	豚汁 まぐろの角煮	さといも 砂糖	豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ まぐろ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ しょうが
	牛乳				
2 金	きしめん	五目あんかけきしめん えびフライ	でん粉 でん粉、小麦粉、パン粉、油	鶏肉(名古屋コーチン) 花かまぼこ、油揚げ えび	にんじん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ 干しいたけ
	牛乳	アイスクリーム	砂糖	脱脂粉乳	
5 月	ごはん	豚肉とだいこんの中華煮 わかめスープ	油、砂糖 はるさめ	豚肉、花かまぼこ わかめ	しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ ねぎ
	牛乳	ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳	
6 火	ごはん	肉だんごとえびのカレー煮 もやしのフレークあえ	油、ラード、パン粉、小麦粉 でん粉、油、じゃがいも、油 砂糖	鶏肉、牛肉、豚肉、むきえび まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、もやし
	牛乳				
7 水	小型ロール パン	冷やし中華 魚のフリッター	◎油、中華そば(乾)、砂糖 ごま油、白ごま 小麦粉、でん粉、油、油	ハム あじ、おきあみ	にんじん、もやし、きゅうり
	牛乳				
8 木	ごはん	ビーフンスープ がんもどきの煮つけ	◎ビーフン、油、でん粉 油、砂糖	豚肉、鶏卵 鶏肉、とうふ、だいず	にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、グリーンピース
	牛乳	焼きのり		焼きのり	
9 金	ごはん	とり肉のシャキシャキどんぶり おからの煮もの	油 砂糖	鶏肉、花かまぼこ まぐろ油漬、だいず、おから	しょうが、にんじん、たまねぎ こだい、いずもやし、ねぎ、たけのこ、にんにく、えのきたけ にんじん、ねぎ
	牛乳	みかんゼリー	砂糖、水あめ		みかん果汁
12 月	ごはん	魚のたつた揚げ にんじんとじゃがいものきんぴら	でん粉 ◎じゃがいも、油、ごま油 白ごま	こうなご だいず、とうふ	にんじん にんじん、だいこん、みつば
	牛乳	だいず汁	でん粉		
13 火	ごはん	ワンタンスープ 牛肉とごぼうのいため煮	ワンタンめん、油、でん粉 油、砂糖	豚肉 牛肉	にんじん、はくさい、こまつな、もやし しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん
	牛乳	はっ酵乳	砂糖	脱脂粉乳、全粉乳	
14 水	ソフトめん	みそめん ごまドレッシングあえ	油、砂糖、でん粉 ◎油、砂糖、白ごま	豚肉、みそ ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース こまつな、もやし
	牛乳	パインアップル			パインアップル(チルド)
15 木	ごはん	親子どんぶり だいこんのしょうゆ漬	◎砂糖 砂糖	鶏肉、鶏卵、きざみのり 細切りこんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ だいこん
	牛乳	りんごゼリー	砂糖		りんご、りんご果汁

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- * アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- * 調理加工食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- * 名古屋市公式ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>) に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき									
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる							
16 金	ロウカット 玄米ごはん	五目きんぴら	油、砂糖	鶏肉、棒はんぺい	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん								
		だんご汁	白玉もち	信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう								
	牛乳												
19 月	ごはん	和風ハンバーグ	パン粉、ラード、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ								
		とうふの五目スープ	でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ								
		ポリポリフィッシュ		カタクチイシ									
	牛乳												
20 火	ごはん	みそカツ	小麦粉、パン粉、油、砂糖	豚肉、みそ	にんじん、キャベツ								
		すまし汁		花かまぼこ、もずく	ねぎ								
	牛乳												
1か月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
	629	23.5	18.2	322	86	2.4	2.9	A μgRAE 219	B1 mg 0.57	B2 mg 0.50	C mg 25	3.6	2.3

- * 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる！なごや産」の日としています。
- * ○○○○、○○○○、○○○○は「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取り組みです。
- * ○○○○は新献立です。

みんなで食育 楽しく食育 毎月19日は「食育の日」

少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓をかこんでみてはいかがでしょうか。



「だいすき！なごや♥めし」の日

今年度から、「なごやめし」を給食用にアレンジした献立を組み合わせる、「だいすき！なごや♥めし」の日を設けています。名古屋の魅力を伝え、名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みの2回目です。



「だいすき！なごや♥めし」の日のマーク

名古屋っ子のみなさんも、身近な料理を味わい、名古屋の食文化を受け継いでいきましょう。

19日(水) 牛乳・どてどんぶり・すまし汁・いろいろ

「みんなで食べる！なごや産」の日

13日(木) 港区・甲川区でとれた米「あいちのかおり」と緑区とその周辺でとれたブロッコリーを使っています。ブロッコリーは、「おかえりやさい」です。



* 野菜は、天候等により、県内産や近県産を使用する場合があります。

17日(月) 港区・甲川区でとれた米「あいちのかおり」と甲川区でとれたみつばを使っています。



【姉妹・友好都市の日】特別献立 ～南京市～ 12日(水)

あいちの米粉パン50 4日(火) 小麦と愛知県産の米を半分ずつ使ったパンです。



<冬の食べ物について知ろう>

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。冬が旬の食べ物には、体の免疫力を高めて、皮膚や粘膜の健康を保つ栄養素が多く含まれています。今月の献立には、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、はくさいなど冬に美味しい食べ物を多く取り入れました。しっかり食べて、かぜなどの病気に対する抵抗力を高めましょう。



[広告]

広告枠