

# 1月の学校給食こんだて（令和7年度）

第2ブロック 北区・西区・中村区

【めあて】 日本の食文化について知ろう

名古屋市教育委員会

| 日 曜  | こ ん だ て                                                                            |                | 除<br>去<br>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                    |
| 8 木  |    | ごはん            |             | 砂糖                   | さば                                           | しょうが                             |
|      |                                                                                    |                |             |                      | とうふ、だいずペースト<br>信州みそ                          | だいこん、ねぎ                          |
|      |    | 牛乳             |             | 砂糖                   |                                              | アセロラ                             |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 9 金  |    | ごはん            |             | 砂糖、油                 | 鶏肉、焼きちくわ、生揚げ                                 | しょうが、こんにゃく、にんじん、れんこん<br>干しいたけ    |
|      |                                                                                    |                |             | ふ                    | わかめ                                          | みつば                              |
|      |    | 牛乳             |             | 砂糖                   | 脱脂粉乳                                         |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 13 火 |    | ごはん            |             | 白玉もち、さといも            | 鶏肉、信州みそ                                      | にんじん、だいこん、ほうれんそう                 |
|      |                                                                                    |                |             | 油、砂糖                 | まぐろ油漬                                        | にんじん、しょうが                        |
|      |    | 牛乳             |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 14 水 |    | ブレン<br>ロールパン   |             | じゃがいも、でん粉<br>米粉パン粉、油 | ホキ                                           |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              | キャベツ、とうもろこし                      |
|      |    | 牛乳             |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             | 砂糖、油                 | だいず                                          | きゅうり、たまねぎ                        |
|      |                                                                                    |                |             | マカロニ、油               | ベーコン                                         | にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー<br>にんにく     |
| 15 木 |    | ロウカット<br>玄米ごはん |             | 油                    | 豚肉、高野どうふ                                     | にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく                |
|      |                                                                                    |                | ◎           | でん粉                  | <b>鶏卵</b>                                    | とうもろこし                           |
|      |    | 牛乳             |             | 砂糖                   | 全粉乳、脱脂粉乳                                     |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 16 金 |  | ごはん            |             | 小麦粉、パン粉、米粉、油         | 鶏肉                                           | 青じそ、梅                            |
|      |                                                                                    |                |             | 油                    | まぐろ油漬                                        | にんじん、たまねぎ、カリフラワー                 |
|      |  | 牛乳             |             |                      | 油揚げ、わかめ、信州みそ                                 | ねぎ                               |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 19 月 |  | りんご<br>ロールパン   | ◎           | マカロニ、バター、油<br>小麦粉    | 豚肉、 <b>チーズ</b> 、 <b>脱脂粉乳</b><br><b>生クリーム</b> | にんじん、たまねぎ                        |
|      |                                                                                    |                |             | オリーブ油、砂糖             | まぐろ油漬                                        | キャベツ、パプリカ、バジル                    |
|      |  | 牛乳             |             | 砂糖                   |                                              | にんじん、いよかん                        |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 20 火 |  | 非常用<br>ごはん     |             | じゃがいも、砂糖、油           |                                              | かぼちゃペースト、たまねぎ、とうもろこし<br>にんじん、りんご |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              | きゅうり                             |
|      |  | 牛乳             |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 21 水 |  | うどん            | ◎           | 砂糖、油、でん粉             | 豚肉、 <b>うずら卵</b> 、花かまぼこ                       | しょうが、にんじん、たまねぎ、水耕ねぎ              |
|      |                                                                                    |                |             | 小麦粉、米粉、でん粉、油         | 鶏肉                                           |                                  |
|      |  | 牛乳             |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 22 木 |  | ごはん            |             | でん粉、油、砂糖             | さくら、みそ                                       | しょうが、ねぎ                          |
|      |                                                                                    |                |             | マカロニ、油               |                                              | にんじん、たまねぎ、リーフレタス、とうもろこし          |
|      |  | 牛乳             |             |                      |                                              |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |
| 23 金 |  | ごはん            | ◎           | 油、砂糖、でん粉、 <b>ごま油</b> | 豚肉                                           | にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、しょうが<br>えのきたけ  |
|      |                                                                                    |                |             | でん粉                  | ベーコン、とうふ                                     | にんじん、たまねぎ、ねぎ                     |
|      |  | 牛乳             |             | 砂糖                   | 全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳                                |                                  |
|      |                                                                                    |                |             |                      |                                              |                                  |

- \* ◎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。
- \* 調理済み流通食品類・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<br>去<br>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 |         |        |        |      |      |       |
| 26    | 月       |  ツイスト<br>ロールパン<br>牛乳 | ペンネのミートソース       |             | ペンネ、オリーブ油、油<br>小麦粉 | 牛肉                           | にんじん、たまねぎ、パセリ      |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | フィッシュナゲット        |             | でん粉、油、米粉パン粉        | えそすり身                        | たまねぎ               |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      |                  |             |                    |                              |                    |     |               |         |        |        |      |      |       |
| 27    | 火       | 麦ごはん<br>牛乳                                                                                           | はるさめスープ          |             | はるさめ               | 豚肉、むきえび、花かまぼこ                | にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | 肉みそ              |             | 砂糖                 | 豚肉、だいずペースト、みそ                | にんじん、たまねぎ          |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | グレープゼリー          |             | 砂糖                 |                              | ぶどう                |     |               |         |        |        |      |      |       |
| 28    | 水       | 中華めん<br>牛乳                                                                                           | チャンポンめん          | ◎           | 油、でん粉              | 豚肉、 <u>うずら卵</u> 、いか<br>花かまぼこ | にんじん、たまねぎ、キャベツ     |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | 焼きいも             |             | さつまいも              |                              |                    |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      |                  |             |                    |                              |                    |     |               |         |        |        |      |      |       |
| 29    | 木       |  ごはん<br>牛乳           | ふろふきだいこんカレーそばろあん |             | さといも、油、砂糖、でん粉      | 焼きちくわ、牛肉                     | にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ  |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | 魚フライ             |             | 小麦粉、パン粉、油          | ししゃも(子持ち)                    |                    |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | みかんゼリー           |             | 砂糖                 |                              | みかん                |     |               |         |        |        |      |      |       |
| 30    | 金       | ごはん<br>牛乳                                                                                            | とり肉の塩こうじ揚げ       |             | でん粉、油              | 鶏肉                           | しょうが               |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | みそ汁              |             | じゃがいも              | とうふ、みそ、信州みそ                  | たまねぎ、キャベツ          |     |               |         |        |        |      |      |       |
|       |         |                                                                                                      | 梅干し              |             |                    |                              | 梅干し                |     |               |         |        |        |      |      |       |
| 1か月平均 |         |                                                                                                      | エネルギー            | たんぱく質       | 脂質                 | カルシウム                        | マグネシウム             | 鉄   | 亜鉛            | ビ タ ミ ン |        |        |      | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|       |         |                                                                                                      | kcal             | g           | g                  | mg                           | mg                 | mg  | mg            | A μgRAE | B 1 mg | B 2 mg | C mg | g    | g     |
|       |         |                                                                                                      | 609              | 21.3        | 17.0               | 315                          | 74                 | 2.4 | 2.8           | 185     | 0.50   | 0.50   | 26   | 3.9  | 2.2   |

- \* 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。
- \* 梅じそささみフライは「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組です。
- \* 豚角煮うどんは新献立です。
- \* 1月24日から30日まで、学校給食が始まったことを記念する「全国学校給食週間」です。スプーンと児童のイラストがある日は、学校給食週間の特別献立です。

こんげつ にほん しょくぶん かし

## 今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

にほん しょうがつ そうに た りゅうしゅう そうに そう さまざま しょうざい

日本には、正月に雑煮を食べる風習があります。雑煮の「雑」は様々な食材をそろえるという意味があり、もちと地域でとれた産物のお供えものを元日に煮て食べることで、無病息災や家庭円満を願います。

むかし そうに ちいき さんぶつ つく

昔から、雑煮は地域の産物で作るものだったので、

いま とくしよく そうに かくち いき

今でも、特色ある雑煮が各地域にあります。

もちは おち にしにほん まる ひがしにほん かく

もちは、主に西日本が丸もち、東日本は角もちです。

これは、まる そうに きょうと う かく そうに

これは、丸もちの雑煮が京都で生まれ、角もちの雑煮が江戸で生まれて広まったからだと言われています。

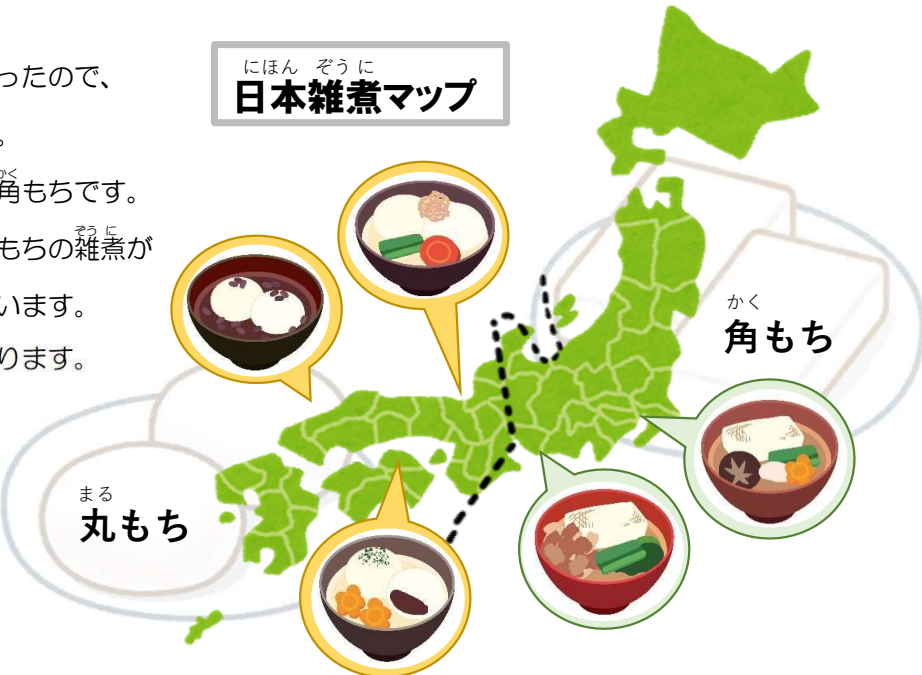
また、だしや具材、味付けも各地で異なります。

こんげつ きゅうしよく あじつ

今月の給食では、みそで味付けをした「白玉そう煮」がです。にほん ぶくから受け継がれている食文化を大切にしていきましょう。

にほん そうに

### 日本雑煮マップ



まる 丸もち

かく 角もち