

# 1月の学校給食こんだて（令和7年度）

第4ブロック 東区・中区・昭和区・天白区

【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 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
8	木	麦ごはん 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、だいすペースト、みそ	にんじん、たまねぎ
			グレープゼリー	砂糖		ぶどう
9	金	ロウカット 玄米ごはん 牛乳	まぜまぜチャーハン	油	豚肉、高野どうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく
			とうもろこしのスープ	◎ でん粉	鶏卵	とうもろこし
			はつ酵乳	砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
13	火	ごはん 牛乳	さばのしょうが煮	砂糖	さば	しょうが
			吳汁		とうふ、だいすペースト 信州みそ	だいこん、ねぎ
			アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
14	水	プレーン ロールパン 牛乳	魚フライ	じゃがいも、でん粉 米粉パン粉、油	ホキ	
			そえ野菜			キャベツ、とうもろこし
			ノンエッグタルタルソース	砂糖、油	だいす	きゅうり、たまねぎ
15	木	ごはん 牛乳	ミネストローネ	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 にんにく
			いりどり	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 干しいたけ
			ふのすまし汁	ふ	わかめ	みつば
16	金	中華めん 牛乳	乳酸菌飲料	砂糖	脱脂粉乳	
			チャンポンめん	◎ 油、でん粉	豚肉、うずら卵、いか 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		
19	月	ごはん 牛乳	はくさいの中華煮	◎ 油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉	にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、しょうが えのきだけ
			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
			ヨーグルト	砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
20	火	ごはん 牛乳	梅じそさみフライ	小麦粉、パン粉、米粉、油	鶏肉	青じそ、梅
			カリフラワーのソテー	油	まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、カリフラワー
			みそ汁		油揚げ、わかめ、信州みそ	ねぎ
21	水	ツイスト ロールパン 牛乳	ペンネのミートソース	ペンネ、オリーブ油、油 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
22	木	非常用 ごはん 牛乳	非常用野菜カレー	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 にんじん、りんご
			塩きゅうり			きゅうり
23	金	ごはん 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

\* ◎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	こんだけ	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			
26月	ごはん 牛乳	白玉ぞう煮	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			
		ぱらぱらフレーク	油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが			
27火	ごはん 牛乳	ふろふきだいこんカレーそぼろあん	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			
(おひな)		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			
28水	りんご ロールパン 牛乳	グラタン風マカロニ	◎ マカロニ、バター、油 小麦粉	豚肉、チーズ、脱脂粉乳 生クリーム	にんじん、たまねぎ			
		野菜サラダ	オリーブ油、砂糖	まぐろ油漬	キヤベツ、パプリカ、バジル			
		にんじんいよかんゼリー	砂糖		にんじん、いよかん			
29木	ごはん 牛乳	魚のみそからめ	でん粉、油、砂糖	さわら、みそ	しょうが、ねぎ			
		野菜スープ	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			
30金	うどん 牛乳	豚角煮うどん	◎ 砂糖、油、でん粉	豚肉、うずら卵、花かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、水耕ねぎ			
		チキンナゲット	小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉				
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				
		609 21.3 17.0 315 74	2.4 2.8	A $\mu\text{gRAE}$ B1 mg B2 mg C mg	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日までは、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。

## 今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

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、ちいさな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。

昔から、雑煮は地域の産物で作るものだったので、

今でも、特色ある雑煮が各地域にあります。

もちは、主に西日本が丸もち、東日本は角もちです。

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。

今月の給食では、みそで味付けをした

「白玉ぞう煮」がです。日本で古く

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。

### 日本雑煮マップ

