

2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】 豆について知ろう

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
2	月	ツイスト ロールパン	ポークビーンズ お好みフルーツ	◎	じゃがいも、油、砂糖 でん粉 牛乳かん	豚肉、だいず	にんじん、たまねぎ みかん(パウチ)、黄桃(パウチ) パイナップル(パウチ)
		牛乳					
3	火	ごはん	魚のかわり揚げ だいこん汁		小麦粉、油 でん粉	さわら、ひじき 油揚げ	青じそ にんじん、だいこん、ねぎ
		牛乳					
4	水	ソフトめん	みそめん ごぼうサラダ		油、砂糖、でん粉 砂糖、ノンエッグマヨネーズ	豚肉、みそ まぐろ水煮	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう、とうもろこし
		牛乳	りんごゼリー		砂糖		りんご
5	木	ごはん	ガパオライス ワンタンとえびのスープ		レンズ豆、油、砂糖 ワンタンめん、でん粉	鶏肉 ベーコン、むきえび	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、バジル ねぎ
		牛乳					
6	金	ごはん	揚げいわしのかおりづけ どさんこ汁		でん粉、油、砂糖 じゃがいも	いわし 豚肉、わかめ、信州みそ	ねぎ、しょうが にんじん、ねぎ、とうもろこし
		牛乳	福豆			だいず	
9	月	ごはん	五目豆腐 かぼちゃコロッケ		油、砂糖、でん粉 小麦粉、パン粉、油	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ 有機かぼちゃ、たまねぎ
		牛乳	オレンジ				有機オレンジ(チルド)
10	火	ごはん	豚肉とキャベツのカレーみそいため ぎょうざ		油、砂糖、でん粉 小麦粉、でん粉、油	豚肉、みそ だいず、ひじき、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ、にら
		牛乳					
12	木	ごはん	肉と野菜のうま煮 ばらばらさけわかめ	◎	じゃがいも、砂糖 白ごま	鶏肉、棒はんぺい、だいず さけフレーク、わかめ ひじき	にんじん、たまねぎ
		牛乳					
13	金	ごはん	とりめし みそ汁		油、砂糖	鶏肉、油揚げ ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう 水耕ねぎ
		牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	
16	月	うどん	カレーうどん 揚げ豆腐		油、米粉カレールウ、でん粉 でん粉、油、砂糖	豚肉、花かまぼこ、油揚げ 高野どうふ、きな粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		牛乳					
17	火	ごはん	しゅんぎく入りかき揚げ 豚汁		小麦粉、でん粉、油	焼きちくわ、だいず 豚肉、とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、しゅんぎく にんじん、はくさい、ねぎ
		牛乳	ふりかけ		砂糖		赤じそ

- * ◎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 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								
18	水		プレーン ロールパン	牛肉のメキシコ風いため		油、コーンスターチ	牛肉	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく							
			牛乳	豆のスープ		金時豆	ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ							
				パインゼリー		砂糖		パイナップル							
19	木		ごはん	えびととうふのスープ		油、でん粉	豚肉、むきえび、とうふ	にんじん、はくさい、ねぎ							
			牛乳	ひじきのいため煮		油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	にんじん、とうもろこし							
				はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳								
20	金		ごはん	みそおでん		さといも、油、砂糖、でん粉	焼き豆腐、鶏肉、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ							
			牛乳	菜めし	◎	油、 白ごま	しらす干し	こまつな							
24	火	麦ごはん		ハヤシシチュー		じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく							
			牛乳	ミニハンバーグ		油、米粉パン粉	だいず、豚肉、鶏肉	たまねぎ							
25	水		米粉パン	コロッケ		小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	牛肉	たまねぎ							
			牛乳	なばなのペペロンチーノ		スパゲティ、油、オリーブ油	ベーコン	なばな、にんにく、ぶなしめじ							
				ゆばのコンソメスープ			ゆば	みつば、とうもろこし							
26	木		ごはん	こんこんカレー		ひよこ豆、油、小麦粉	鶏肉	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、トマト、しょうが、にんにく							
			牛乳	もやしのフレークあえ		砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし							
27	金		ごはん	茶わん蒸し風スープ	◎	砂糖、でん粉	鶏肉、 鶏卵 、むきえび、花かまぼこ	こまつな、干しいたけ							
			牛乳	おからの煮もの		砂糖	まぐろ油漬、だいず、おから	にんじん、ねぎ							
				アセロラゼリー		砂糖		アセロラ							
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
			612	22.1	18.3	305	81	2.3	3.0	182	0.56	0.49	26	4.4	2.1

- * 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。
- * とりめし、みそおでん、カレーうどん、菜めしは「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。
- * 豚肉とキャベツのカレーみそいため、どさんこ汁は新献立です。
- * 9日の米は、港区南陽地区でとれた特別栽培米（有機栽培で作られた米）です。かぼちゃコロッケに使用するかぼちゃと、デザートのアレンジは、有機JAS認証を取得した有機（オーガニック）食材です。 有機食材を、主食・おかず・デザート の3種類に使う日を「オーガニック給食」の日として、右のマークをつけています。



こんげつ
今月のめあて「豆について知ろう」


だいず

からだ
体をつくるもとになるたんぱく質が
おほ ふく
多く含まれています。とうふやゆば、
みそなどに加工されます。

きゅうしよく、つか
給 食 で使われる、いろいろなまめを紹介しします！！


ひよこ豆

まめ とつき
豆にある突起が、ひよこのくちばしの
ように見えるので「ひよこ豆」と呼ばれ
ています。


レンズ豆

ち
血をつくるもとになる鉄分が多く含
まれています。


金時豆

まめ なかま あか いろ
いんげん豆の仲間で、赤むらさき色の
豆です。おなかの調子を整える食物せん
いが多く含まれています。