

2月の学校給食こんだて（令和7年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

名古屋市教育委員会

【めあて】 豆について知ろう

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	ごはん	豚肉とキャベツのカレーみそいため	油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	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
			ぎょうざ	小麦粉、でん粉、油	だいす、ひじき、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にら
		牛乳				
3	火	ごはん	揚げいわしのかおりづけ	でん粉、油、砂糖	いわし	ねぎ、しょうが
			じさんこ汁	じやがいも	豚肉、わかめ、信州みそ	にんじん、ねぎ、とうもろこし
		牛乳	福豆		だいす	
4	水	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、干ししいたけ
			おからの煮もの	砂糖	まぐろ油漬、だいす、おから	にんじん、ねぎ
		牛乳	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
5	木	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
			なばなのペペロンチーノ	スペゲティ、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
6	金	ごはん	ガパオライス	レンズ豆、油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、ビーマン、パプリカ、にんにく、バジル
			ワンタンとえびのスープ	ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	ねぎ
		牛乳				
9	月	ツイスト ロールパン	ポークピーンズ	じゃがいも、油、砂糖 でん粉	豚肉、だいす	にんじん、たまねぎ
			お好みフルーツ	◎ 牛乳かん		みかん(パウチ)、黄桃(パウチ) パインアップル(パウチ)
		牛乳				
10	火	ごはん	とりめし	油、砂糖	鶏肉、油揚げ	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう
			みそ汁		ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	水耕ねぎ
		牛乳	乳酸菌飲料	砂糖	脱脂粉乳	
12	木	うどん	カレーうどん	油、米粉カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			揚げどうふ	でん粉、油、砂糖	高野どうふ、きな粉	
		牛乳				
13	金	ごはん	みそおでん	さといも、油、砂糖、でん粉	焼きどうふ、鶏肉、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ
			菜めし	◎ 油、白ごま	しらす干し	こまつな
		牛乳				
16	月	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
			ミニハンバーグ	油、米粉パン粉	だいす、豚肉、鶏肉	たまねぎ
		牛乳				
17	火	ごはん	しゅんぎく入りかき揚げ	小麦粉、でん粉、油	焼きちくわ、だいす	にんじん、たまねぎ、しゅんぎく
			豚汁		豚肉、とうふ、わかめ、みそ	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				
18 水	ごはん 牛乳	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				
		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				
		はつ酵乳	砂糖	全粉乳、脱脂粉乳					
19 木	プレーンロールパン 牛乳	牛肉のメキシコ風いため	油、コーンスターク	牛肉	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく				
		豆のスープ	金時豆	ベーコン	にんじん、たまねぎ、バセリ				
		パインゼリー	砂糖		パインアップル				
20 金	ごはん 牛乳	魚のかわり揚げ	小麦粉、油	さわら、ひじき	青じそ				
		だいこん汁	でん粉	油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ				
24 火	ごはん 牛乳	肉と野菜のうま煮	じゃがいも、砂糖	鶏肉、棒はんぺい、だいす	にんじん、たまねぎ				
		ぱらぱらさけわかめ	◎ 白ごま	さけフレーク、わかめ ひじき					
25 水	ごはん 牛乳	五目どうふ	油、砂糖、でん粉	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ				
		かぼちゃコロッケ	小麦粉、パン粉、油		有機かぼちゃ、たまねぎ				
		オレンジ			有機オレンジ(チルド)				
26 木	ソフトめん 牛乳	みそめん	油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ				
		ごぼうサラダ	砂糖、ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	にんじん、ごぼう、とうもろこし				
		りんごゼリー	砂糖		りんご				
27 金	ごはん 牛乳	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				
		もやしのフレークあえ	砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし				
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	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	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。

* 25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、デザートのオレンジは、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。



今月のめあて「豆について知ろう」

給食で使われる、いろいろな豆を紹介します！！

こんげつ
からだ
おむ
だいず
まめ
豆について知ろう

まめ
豆をつくるもとになるたんぱく質が
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。

ち
血をつくるもとになる鉄分が多く含
まれています。
まめ
レンズ豆

まめ
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。
まめ
ひよこ豆

まめ
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
まめ
きんときまめ
金時豆