

# 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

【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<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                    |
| 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          | だいず、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                          |
|      |               | どさんこ汁            |             | じゃがいも              | 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               |             |                    | だいず                 |                                  |
|      |               |                  |             |                    |                     |                                  |
| 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<br>花かまぼこ | こまつな、干しいたけ                       |
|      |               | 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                          |
|      | 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<br>油 | 牛肉                  | たまねぎ                             |
|      |               | 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                   |
|      | 牛乳            | 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、ピーマン、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<br>ロールパン | ポークビーンズ          |             | じゃがいも、油、砂糖<br>でん粉  | 豚肉、だいず              | 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）<br>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              | 糸こんにやく、にんじん、ごぼう                  |
|      |               | みそ汁              |             |                    | ゆば、わかめ、みそ<br>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                     |
|      |               | 揚げ豆腐             |             | でん粉、油、砂糖           | 高野豆腐、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      | 焼き豆腐、鶏肉、みそ          | こんにやく、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            | だいず、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、だいず           | 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                              |
|      |               |                  |             |                    |                     |                                  |

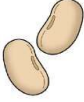
- \* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- \* アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表（調理場用献立表）」に記載されています。
- \* 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- \* 名古屋市公式ウェブサイト（<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>）に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

| 日 曜  | こ ん だ 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                              |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 18   | 水       | 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                               |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               | 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                                |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            | はっ酵乳          |             | 砂糖                | 全粉乳、脱脂粉乳          |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 19   | 木       | プレーン<br>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                         |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               | 豆のスープ         |             | 金時豆               | ベーコン              | にんじん、たまねぎ、パセリ                              |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            | パインゼリー        |             | 砂糖                |                   | パインアップル                                    |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 20   | 金       | ごはん           | 魚のかわり揚げ       |             | 小麦粉、油             | さわか、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                               |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 24   | 火       | ごはん           | 肉と野菜のうま煮      |             | じゃがいも、砂糖          | 鶏肉、棒はんぺい、だいず      | 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<br>ひじき |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 25   | 水       | ごはん           | 五目豆腐          |             | 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                                |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            | オレンジ          |             |                   |                   | 有機オレンジ(チルド)                                |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 26   | 木       | ソフトめん         | 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                            |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            | りんごゼリー        |             | 砂糖                |                   | りんご  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 27   | 金       | 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<br>れんこん、トマト、しょうが、にんにく |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               | もやしのフレイクあえ    |             | 砂糖                | まぐろ油漬             | にんじん、もやし                                   |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         | 牛乳            |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
|  |         |               |               |             |                   |                   |  |         |          |         |      |      |    |           |            |
| 1か月平均  |         |               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g           | カルシウム<br>mg       | マグネシウム<br>mg                               | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビ タ ミ ン |      |      |    | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>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。
- \* 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。




こんげつ  
今月のめあて「豆について知ろう」



からだ  
体をつくるもとになるたんぱく質が  
おお 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。


だいず



ち  
血をつくるもとになる鉄分がおお 多く含  
まれています。


レンズ豆

きゅうしよく、つか  
給食で使われる、いろいろな豆を紹介します!!



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。

ひよこ豆



いんげん豆の仲間、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。

金時豆