

12月の学校給食こんだて (令和4年度)

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】 郷土の産物や料理について知ろう

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	
1 木	ごはん 牛乳		たらのおかか揚げ	でん粉、油、砂糖	たら、けずりぶし	
			豚汁		豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
			焼きのり		焼きのり	
2 金	中華めん 牛乳	◎	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、さやいんげん
			あかもく入りぎょうざ巻き	小麦粉、油	豚肉、あかもく	キャベツ、にんじん、ねぎ
5 月	ごはん 牛乳		筑前煮	さといも、油、砂糖	鶏肉(名古屋コーチン)	こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、しょうが
			みそ汁		とうふ、みそ	みつば、切り干しだいこん
6 火	ごはん 牛乳	◎	いり豆腐	油、砂糖	豚肉、 鶏卵 、とうふ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
			白身魚のアーモンドフライ	アーモンド、小麦粉、パン粉 油	ホキ	
7 水	あいちの 米粉パン 50 牛乳	◎	コーンチャウダー	じゃがいも、バター、油 小麦粉	ベーコン 、 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ、とうもろこし、パセリ
			野菜サラダ	オリーブ油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、キャベツ、バジル
			アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
8 木	ごはん 牛乳		トマトシチュー	油、パン粉、小麦粉 じゃがいも、砂糖	鶏肉、牛肉、豚肉、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ にんにく
			えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	
9 金	ごはん 牛乳		牛肉とブロッコリーのオイスターソースいため	油、砂糖、でん粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しょうが ぶなしめじ
			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
			クレープ (いちご)	砂糖、油、米粉、でん粉	豆乳	いちご
12 月	ごはん 牛乳		プロフ	油	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、レーズン
			チキンとポテトのスープ	ひよこ豆、じゃがいも、油	鶏肉	たまねぎ
			ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳	
13 火	ごはん 牛乳		魚めんのすき煮	じゃがいも、油、砂糖	牛肉、魚めん、生揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		◎	ちりめんじゃこのつくだ煮	砂糖、 白ごま	ちりめんじゃこ 細切りこんぶ、けずりぶし	しょうが
14 水	うどん 牛乳		みそうどん	砂糖、でん粉	鶏肉(名古屋コーチン) 花かまぼこ、油揚げ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ えのきたけ
			かぼちゃフライ	パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ
			いちごゼリー	砂糖		いちご
15 木	麦ごはん 牛乳		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
			だんご汁	白玉もち	信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう
			みかん			みかん

* ◎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									
16 金	りんご ロールパン	ささみフライ		小麦粉、パン粉、油	鶏肉										
		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									
	牛乳	カレースープ		でん粉	ベーコン	にんじん、たまねぎ、どうもろこし、パセリ									
19 月	ごはん	石狩汁		じゃがいも	さけ、とうふ、信州みそ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ									
		はんぺいの煮つけ		砂糖	角はんぺい										
	牛乳	焼きのり			焼きのり										
20 火	ごはん	ユーリンチー		でん粉、油、砂糖	鶏肉	ねぎ、しょうが、にんにく									
		ゆでキャベツ				にんじん、キャベツ									
	牛乳	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									
		ライチゼリー		砂糖		ライチ									
21 水	プレーン ロールパン	クリーム煮	◎	じゃがいも、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、キャベツ									
		ポリポリフィッシュ		砂糖	かたくちいわし										
	牛乳	フルーツミックス				みかん(缶)、もも(缶・黄)									
22 木	ごはん	魚のたつた揚げ		でん粉、油	さわら	しょうが									
		おひたし		砂糖		にんじん、はくさい、ほうれんそう									
	牛乳	潮の香汁			花かまぼこ、ゆば、わかめ										
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	
			623	25.3	19.2	332	84	2.4	3.1	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5	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。
- * とりめし、えびフライ、あかもく入りぎょうざ巻きは「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り組みです。
- * ユーリンチー、プロフ、チキンとポテトのスープ、ライチゼリーは新献立です。
- * 牛肉とブロッコリーのオイスターソースのために使うブロッコリーは、市内の学校給食やスーパーから出た生ゴミを原料にした堆肥を使った「おかえりやさい」です。

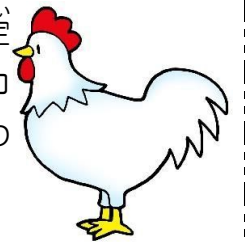
今月のめあて「郷土の産物や料理について知ろう」

地域の産物を活用して、風土にあった料理として食べられてきた料理のことを郷土料理といいます。

日本は、南北に長く、各地域によって気候も違うため、同じ食材であっても調理方法や味付けが異なります。

愛知県は、一年を通じて比較的温暖な気候と豊かな水資源に恵まれていることから、キャベツや青じそなどの農産物も多く生産しています。

また、江戸時代末期には、尾張藩土によって養鶏が始まり、明治時代以降にも産業として定着・発展をしました。その後、全国でも有数の養鶏が盛んな地域として有名になり、名古屋コーチンが誕生しました。そのことから、愛知県ではとり肉を使った料理が多く生まれ「かしわのひきずり(とり肉のすきやき)」「とりめし」などの郷土料理が食べられてきました。



給食でもたくさんの郷土料理や地域の産物が献立として登場します。

歴史や文化、さらには食生活とともに受け継がれてきた料理や産物について知り、次の世代に伝えていきたいものです。



受ける、近づく 志望校
愛知全県模試®



- ・たくさん食べてエネルギーをたくわえよう!!
- ・エネルギーは自信に、自信は結果に!!