

2月の学校給食こんだて（令和5年度）

第3ブロック 熱田区・中川区・港区

【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	
1	木	米粉パン	ミックスビーンズとひき肉のトマト煮		ひよこ豆、金時豆、油	牛肉、豚肉、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ、にんにく	
			じゃがいもときゅうりのサラダ		じゃがいも、オリーブ油 砂糖		きゅうり	
			牛乳	はっ酵乳		砂糖	脱脂粉乳、全粉乳	
2	金	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	
			牛乳	おかかキャベツ			けずりぶし	にんじん、キャベツ
				みそ汁			油揚げ、わかめ、信州みそ	ねぎ
				福豆			だいず	
5	月	ごはん	みそカツ		パン粉、小麦粉、油、砂糖	豚肉、みそ		
			牛乳	そえ野菜				にんじん、キャベツ
				すまし汁			とうふ	水耕ねぎ、えのきたけ
6	火	ごはん	茶わん蒸し風スープ	◎	砂糖、でん粉	鶏肉(名古屋コーチン) 鶏卵、むきえび、花かまぼこ	こまつな、干しいたけ	
			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
				アセロラゼリー		砂糖		アセロラ
7	水	ごはん	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、しゅんぎく、ねぎ	
			牛乳	だいこんのしょうゆづけ		砂糖	細切りこんぶ	だいこん
				みかんゼリー		砂糖		みかん
8	木	中華めん	みそラーメン	◎	油、砂糖、でん粉、バター	豚肉、みそ、信州みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ にら、とうもろこし、にんにく	
			牛乳	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	
9	金	ごはん	うなぎまぶし		砂糖	うなぎ、きざみのり		
			牛乳	なばなのおかかあえ		砂糖	けずりぶし	なばな
				きしめん汁		きしめん(乾)	鶏肉(名古屋コーチン) 花かまぼこ、油揚げ	ねぎ
13	火	ごはん	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、さやいんげん	
			牛乳	えびフライ		でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	
14	水	ごはん	和風シチュー		じゃがいも、油 ホワイトルウ	鶏肉(名古屋コーチン) 信州みそ	にんじん、だいこん、ねぎ	
			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
15	木	あいちの米粉パン50	ささみフライ		小麦粉、パン粉、油	鶏肉		
			牛乳	ミートボールスープ		油、パン粉、小麦粉、でん粉	鶏肉、牛肉、豚肉、だいず	たまねぎ、にんじん、ほうさい、こまつな 干しいたけ
16	金	ごはん	ポークジンジャーソテー		油、でん粉	豚肉	しょうが、たまねぎ	
			牛乳	そえ野菜				キャベツ、とうもろこし
				みそスープ		じゃがいも	ベーコン、みそ	たまねぎ
				りんごゼリー		砂糖		りんご

- * ◎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										
19月	ブレーン ロールパン 牛乳	揚げ魚のランチエラソースかけ		でん粉、油、砂糖 コーンスターチ	さわら	たまねぎ、トマト、パセリ、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										
		グレープゼリー		砂糖		ぶどう										
20火	ごはん 牛乳	みそ煮	◎	砂糖	豚肉、うずら卵、角はんぺい だいたい、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん										
		きゅうりの土佐あえ		砂糖	けずりぶし	きゅうり										
		にんじんいよかんゼリー		砂糖		にんじん、いよかん										
21水	ごはん 牛乳	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、ブロッコリー										
		チキンナゲット		小麦粉、でん粉、米粉、油	鶏肉											
22木	うどん 牛乳	きつねうどん		砂糖	油揚げ、花かまぼこ	にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ										
		魚のフリッター		小麦粉、でん粉、油	あじ、おきあみ											
26月	ごはん 牛乳	とり肉のから揚げ		でん粉、油	鶏肉											
		おひたし		砂糖	けずりぶし	にんじん、はくさい、こまつな										
		潮の香汁			花かまぼこ、ゆば、わかめ											
27火	麦ごはん 牛乳	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										
		もずくスープ			とうふ、もずく	ねぎ										
		パインゼリー		砂糖		パインアップル										
28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										
		わけぎのみそあえ		砂糖	焼きちくわ、みそ	わけぎ、たけのこ										
		ヨーグルト		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳											
29木	ナン 牛乳	キーマカレー	◎	白いんげん豆ピューレ レンズ豆、油、小麦粉	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく										
		カラフルソーテー		油	ハム	にんじん、えだまめ、とうもろこし										
		チョコプリン		砂糖、油												
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	
				617	25.4	19.8	331	82	2.8	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.8	2.3
											221	0.57	0.52	33		

* 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。
 * うなぎまぶし、みそ煮、みそカツ、えびフライ、きしめん汁は「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。

「だいすき!なごや♥めし」の日

給食用にアレンジした「なごやめし」を組み合わせて食べる、「だいすき!なごや♥めし」の日を
 設けています。名古屋の魅力を伝え、名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みです。

9日(金) ごはん・牛乳・うなぎまぶし・なばなのおかかあえ・きしめん汁



今月のめあて「豆について知ろう」

世界には、豆の仲間が約18000種類あり、食べられている豆は、
 約70種類あると言われています。今月は、大豆・金時豆・ひよこ
 豆・レンズ豆・白いんげん豆が使われています。献立表から探して
 みましよう。



しろ まめ
〈白いんげん豆〉

まめ
〈ひよこ豆〉

まめ
〈レンズ豆〉