

3月の学校給食こんだて（令和5年度）

第4ブロック 東区・中区・昭和区・天白区

【めあて】 健康を考えた食事について知ろう

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	金	うどん	◎	五目うどん	油、でん粉	豚肉、うずら卵	にんじん、たまねぎ、ほうきさい、ねぎ 干しいたけ
				春巻き	油、でん粉、小麦粉	豚肉、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん
				かみかみ黒だいた		黒だいた	
4	月	ごはん		豚肉とだいこんの中華煮	油、砂糖	豚肉、花かまぼこ	しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ 干しいたけ
				ワンタンとにらのスープ	ワンタンめん、でん粉	ベーコン	にら
				いちごゼリー	砂糖		いちご
5	火	サンドイッチ ロールパン 牛乳	◎	ツナサラダサンド	じゃがいも	まぐろ水煮	にんじん、たまねぎ、ごぼう
				ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(袋)		
				コーンスープ	バター、油、小麦粉、砂糖	脱脂粉乳、生クリーム	とうもろこし、パセリ
6	水	麦ごはん		すき焼きどん	油、砂糖	牛肉(国産)、高野豆腐	糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ねぎ エリンギ
				はるさめスープ	はるさめ	いか	にんじん、ねぎ
				ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	
7	木	ごはん		とり肉の塩こうじ揚げ	でん粉、油	鶏肉	しょうが
				おひたし	砂糖	けずりぶし	にんじん、キャベツ、ほうれんそう
				みそ汁		ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	みつば
8	金	あいちの 米粉パン 50 牛乳		じゃがいもと牛肉のワイン煮	じゃがいも、油	牛肉	にんじん、たまねぎ、トマト、マッシュルーム
				フライビーンズ	でん粉、油、砂糖	だいた	
11	月	ごはん		ピリ辛スープ	油	豚肉、とうふ、信州みそ	にんじん、たまねぎ、ほうきさい、ねぎ、にら にんにく
				梅じそささみフライ	パン粉、小麦粉、米粉、油	鶏肉	梅、青じそ
				焼きのり		のり	
12	火	ごはん		プルコギ	油、砂糖	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ぶなしめじ
				わかめスープ	はるさめ	わかめ	ねぎ
				ババロアシュークリーム	油、小麦粉	加糖練乳、鶏卵、脱脂粉乳	
13	水	ロウカット 玄米ごはん 牛乳		ハヤシシチュー	じゃがいも、油、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく
				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	
				チーズ		チーズ	
14	木	赤飯		さけのかおり揚げ	でん粉、油	さけ	
				にんじんしりしり	油	ベーコン	にんじん、とうもろこし
				ふのすまし汁	ふ	花かまぼこ	ねぎ
				さくらソーダゼリー	砂糖		さくらんぼ
15	金	ソフトめん 牛乳	◎	カレーめん	じゃがいも、油、カレールウ	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン
				バジルキャベツ	オリーブ油、砂糖		にんじん、キャベツ、バジル
				アセロラゼリー	砂糖		アセロラ

- * ◎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。

