

9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】 肉や魚について知ろう

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
2	火	ごはん	魚の煮つけ		砂糖	さごし	しょうが
			呉汁			とうふ、だいずペースト 信州みそ	はくさい、ねぎ
		牛乳	青りんごゼリー		砂糖		りんご
3	水	ごはん	ミートボールスープ		小麦粉、パン粉、油、でん粉	だいず、牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな 干しいたけ
			だいずとちくわのうま煮		砂糖	焼きちくわ、だいず	こんにゃく、にんじん
		牛乳	パインゼリー		砂糖		パインアップル
4	木	中華めん	味付き卵ラーメン	◎	砂糖、油、でん粉	うずら卵、鶏肉	にんじん、はくさい、ねぎ、とうもろこし
			揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ
		牛乳					
5	金	ごはん	酢豚		でん粉、油、砂糖	豚肉、いか	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ たけのこ、さやいんげん
			わかめスープ	◎	白ごま	わかめ	もやし
		牛乳					
8	月	ごはん	そばろごはん		レンズ豆、油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが
			きしめん汁		きしめん(乾)	花かまぼこ、油揚げ	ねぎ
		牛乳	みかん				みかん(冷)
9	火	ごはん	豚肉と野菜の塩だれいため		油	豚肉	ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし
			チキンナゲット		小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉	
		牛乳	ふりかけ		砂糖		赤じそ
10	水	ごはん	揚げかつおのかおりづけ		でん粉、油、砂糖	かつお	ねぎ、しょうが
			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
		牛乳					
11	木	プレーン	ビーフソテー		油	牛肉	にんにく
		ロールパン	マカロニスープ		マカロニ	ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
		牛乳	グレープゼリー		砂糖		ぶどう
12	金	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、はくさい、ねぎ、にら にんにく
			フライビーンズ		でん粉、油、砂糖	だいず	
		牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	
16	火		まぜまぜジャンバラヤ		ひよこ豆、油	ポークウインナ、ベーコン	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく
			ビーンズスープ		白いんげん豆ピューレ じゃがいも、油、でん粉	鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、水耕ねぎ
		牛乳	かみかみ黒だいず			黒だいず	
17	水	ごはん	カレーシチュー	◎	じゃがいも、油、小麦粉	豚肉、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく
			福神漬				福神漬
		牛乳	かき氷(ぶどう)		砂糖		ぶどう

- * ◎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				
18	木	ソフトめん 牛乳	おぼろみそめん				油、砂糖、でん粉		牛肉、豚肉、棒はんぺい みそ		にんじん、たまねぎ				
			大学いも				さつまいも、油、砂糖								
19	金	ごはん 牛乳	とり肉のかおり揚げ				でん粉、油		鶏肉						
			きつね汁				砂糖		油揚げ、豚肉		にんじん、こまつな、ねぎ				
22	月	ごはん 牛乳	コロッケ				小麦粉、パン粉、じゃがいも 油		牛肉		たまねぎ				
			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				
			みそ汁						とうふ、わかめ、みそ		ねぎ				
24	水	ごはん 牛乳	とり肉と野菜のソテー				油、砂糖、でん粉		鶏肉		にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ				
			だんご汁				白玉もち				にんじん、だいこん、こまつな				
			ヨーグルト				砂糖		全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳						
25	木	サンド イッチ パンズ 牛乳	フィッシュサンド				でん粉、油、砂糖		まぐろ		しょうが				
			そえ野菜				油				にんじん、たまねぎ				
			はるさめスープ				はるさめ		豚肉		にんじん、ねぎ				
26	金	ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ				パン粉、油、砂糖		牛肉、豚肉、鶏肉		たまねぎ、ぶなしめじ				
			みそ汁						高野どうふ、みそ、信州みそ		たまねぎ、キャベツ				
29	月	ごはん 牛乳	カレー煮				油、じゃがいも		豚肉		にんじん、たまねぎ				
			ぱらぱらフレーク				油、砂糖		まぐろ油漬		にんじん、しょうが				
			はっ酵乳				砂糖		全粉乳、脱脂粉乳						
30	火	ごはん 牛乳	ワンタンスープ				ワンタンめん、油、でん粉		豚肉		にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ				
			がんもどきの煮つけ				油、砂糖		だいず、とうふ、鶏肉		グリーンピース、にんじん				
1か月平均			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g	g
			594	22.2	17.9	305	76	2.2	2.8	178	0.55	0.48	20	3.5	2.1

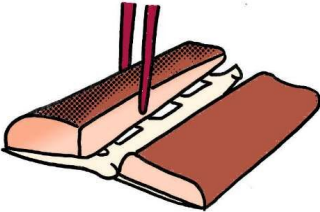
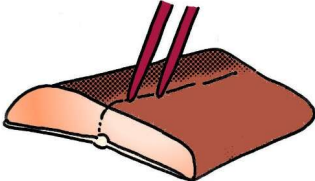
- * 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- * きしめん汁は「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取組です。
- * 味付き卵ラーメンは新献立です。
- * 11日は姉妹友好都市シドニー市の特別献立です。今年は、姉妹都市提携45周年です。



＜今月のめあて＞ 肉や魚について知ろう

今月は、魚の煮つけが出ます。骨付きの「さごし」の切り身をしょうが、砂糖、しょうゆ、酒で煮てあります。さごしはさわらの小さい時の呼び名で、大きさによってさごし、やなぎ、さわらと名前が変わります。

＜切り身の魚の食べ方＞



① はしで、骨の上を押さえ、切り目を入れます。

② お押さえのところから身を外して食べます。骨が身に付いていることがあるので注意しましょう。

③ 骨だけ残してきれいに食べられるとよいですね。