

1月の学校給食こんだて（令和6年度）

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】 日本の食文化について知ろう

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
8	水	ブレーン ロールパン 牛乳	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、ほうれんそう
			フライビーンズ		ひよこ豆、でん粉、油、砂糖		
9	木	ごはん 牛乳	はくさいと魚の中華煮		でん粉、油	さわら	にんじん、はくさい、たけのこ
			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
			パインゼリー		砂糖		パインアップル
10	金	ごはん 牛乳	白玉ぞう煮		白玉もち、さといも	鶏肉、信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが
			りんごゼリー		砂糖		りんご
14	火	ごはん 牛乳	みそ煮込みうどん		うどん(乾)	鶏肉、花かまぼこ、油揚げ みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
			おかかふりかけ		砂糖	しらす干し、細切りこんぶ けずりぶし	
			グレープゼリー		砂糖		ぶどう
15	水	ツイスト ロールパン 牛乳	グラタン風マカロニ	◎	マカロニ、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
			コールスロー		油、砂糖		にんじん、キャベツ、とうもろこし
16	木	ごはん 牛乳	関東煮	◎	さといも、砂糖	うずら卵 、いか あらははんぺい	こんにやく、にんじん、だいこん
			揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ
			梅干し				梅干し
17	金	ごはん 牛乳	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
			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
			ピーチゼリー		砂糖		もも
20	月	ごはん 牛乳	れんこんのかきまし		油、砂糖	まぐろ油漬	こんにやく、にんじん、ごぼう、れんこん
			潮の香汁			花かまぼこ、ゆば、わかめ	
			ヨーグルト		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
21	火	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
			そえ野菜				キャベツ
			ソース				
			はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ
22	水	ソフトめん 牛乳	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
23	木	麦ごはん 牛乳	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
			もやしのフレークあえ		砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし

- * ◎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							
24	金		ごはん	五目煮		じゃがいも、砂糖		豚肉、角こんぶ		にんじん、ごぼう						
			みそ汁				油揚げ、わかめ、信州みそ		ねぎ							
			牛乳	にんじんいよかんゼリー		砂糖				にんじん、いよかん						
27	月		りんご ロールパン	トマトリゾット		ひよこ豆、精白米 オリーブ油		ベーコン		にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ						
			れんこんチップス		油				れんこん							
			牛乳													
28	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						
			呉汁				とうふ、だいずペースト 信州みそ		だいこん、ねぎ							
			牛乳	いよかん						いよかん						
29	水		うどん	卵とじうどん	◎	油、でん粉		豚肉、鶏卵、花かまぼこ 油揚げ		にんじん、たまねぎ、ねぎ						
			焼きいも		さつまいも											
			牛乳													
30	木		ごはん	さばのしょうが煮		砂糖		さば		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													
31	金		ごはん	いりどり		砂糖、油		鶏肉、焼きちくわ、生揚げ		しょうが、こんにやく、にんじん、れんこん 干しいたけ						
			ふのすまし汁		ふ		わかめ		水耕ねぎ							
			牛乳	はっ酵乳		砂糖		全粉乳、脱脂粉乳								
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
				601	20.2	17.1	315	77	2.3	2.6	188	0.53	0.48	28	3.9	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。
- * れんこんのかきまし、みそ煮込みうどんは「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。
- * 1月24日から30日までは、学校給食が始まったことを記念する「全国学校給食週間」です。スプーンと児童のイラストがある日は、学校給食週間の特別献立です。

こんげつ

にほんしよくぶんかし

今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

ふる

にほんじん

しよくせいかつ

さき

にほん

はじ

ことば

とうじょう

へいあんじだい

とうじ

みそは、古くから日本人の食生活を支えてきました。日本で初めて「みそ」という言葉が登場したのは平安時代です。当時は、

げんだい

ちやうみりやう

しやう

た

もの

た

い

現代のように調味料として使用していたわけではなく、食べ物につけたり、なめたりして、そのまま食べていたと言われています。

かまくらじ

だい

いちじゅういっさい

しよくしるもの

げんだい

しよくじ

かたち

かくりつ

しる

しるもの

しりゅう

鎌倉時代には「一汁一菜(主食・汁物・おかず)」という現代の食事につながる形が確立され、みそ汁が汁物の主流になりました。

げんりやう

ぶんるい

みそは原料によって、3つに分類することができます。また、これらを合わせたものを調合みそと呼びます。

まめ

だいず

しお

まめ

豆みそ

大豆 + 塩 + 豆こうじ

こめ

だいず

しお

こめ

米みそ

大豆 + 塩 + 米こうじ

むぎ

だいず

しお

むぎ

麦みそ

大豆 + 塩 + 麦こうじ

ちやうごう

まめ

むぎ

こめ

調合みそ

豆みそ、麦みそ、米みそ

を2〜3種類合わせたもの

なつ

あつ

きび

とうかい

ちほう

す

こうおんたしつ

つよ

ちやうき

ほぞん

まめ

つく

夏の暑さが厳しい東海地方では、みそが酸っぱくなりやすかったため、高温多湿に強く、長期保存できる「豆みそ」が作られてき

わたし

す

あいちけん

まめ

つか

りやうり

むかし

した

こんげつ

きやうしよく

ました。私たちの住む愛知県では、みそカツ、みそおでんなど、豆みそを使った料理が昔から親しまれています。今月の給食でも、

まめ

つか

にこ

こんだて

とうじょう

にほん

ふる

う

つ

りやうり

たいせつ

豆みそを使ったみそ煮込みうどんが「ふるさと献立」として登場します。日本で古くから受け継がれている「みそ料理」を大切にして

いきましょう。