

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
9	木	ごはん	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
		牛乳	パインゼリー	砂糖		パインアップル
10	金	ごはん	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
		牛乳	りんごゼリー	砂糖		りんご
14	火	ごはん	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	
		牛乳	グレープゼリー	砂糖		ぶどう
15	水	ツイスト ロールパン	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
		牛乳				
16	木	ごはん	関東煮	◎ さといも、砂糖	うずら卵、いか あらははんぺい	こんにゃく、にんじん、だいこん
			揚げつくね	でん粉、油	鶏肉	キャベツ
		牛乳	梅干し			梅干し
17	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
			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	ピーチゼリー	砂糖		もも
20	月	ごはん	れんこんのかきまし	油、砂糖	まぐろ油漬	こんにゃく、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	
		牛乳	ヨーグルト	砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
21	火	ごはん	コロケ	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
		牛乳	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	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
		牛乳	いちご			
23	木	麦ごはん	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
		牛乳				

- * ◎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								
			牛乳	みそ汁				油揚げ、わかめ、信州みそ	ねぎ							
				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								
			牛乳	れんこんチップス		油			れんこん							
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								
			牛乳	呉汁				とうふ、だいずペースト 信州みそ	だいこん、ねぎ							
				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								
			牛乳	焼きいも		さつまいも										
30	木		ごはん	さばのしょうが煮		砂糖	さば	しょうが								
			牛乳	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							
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、こんにゃく、にんじん、れんこん 干しいたけ								
			牛乳	ふのすまし汁		ふ		わかめ	水耕ねぎ							
				はっ酵乳		砂糖		全粉乳、脱脂粉乳								
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
				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 しょくぶんか し

今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

みそは、^{ふる}古くから^{にほんじん}日本人の^{しょくせい}食生活を^{ささ}支えてきました。^{にほん}日本で初めて「みそ」という言葉が^{ことば}登場したのは^{へいあんじだい}平安時代です。^{とうじ}当時は、^{げんだい}現代のように^{ちょうりよう}調味料として^{しよう}使用していたわけではなく、^た食べ物につけたり、^{なめ}なめたりして、^たそのまま^い食べていたと言われています。

^{かまくらじだい}鎌倉時代には「一汁一菜(主食・汁物・おかず)」という^{げんだい}現代の^{しょくじ}食事につながる^{かたち}形が^{かくりつ}確立され、^{みそ}みそ汁が^{しる}汁物の^{しりゅう}主流になりました。

^{げんりよう}みそは^{ふんるい}原料によって、^あ3つに^{ちようごう}分類することができます。また、^あこれらを^{ちようごう}合わせたものを^よ調合みそと呼びます。

豆みそ

だいず しお まめ
大豆 + 塩 + 豆こうじ

米みそ

だいず しお こめ
大豆 + 塩 + 米こうじ

麦みそ

だいず しお むぎ
大豆 + 塩 + 麦こうじ

調合みそ

まめ むぎ こめ
豆みそ、麦みそ、米みそ

を2〜3種類合わせたもの

^{なつ}夏の暑さが^{あつ}厳しい^{まぎ}東海地方では、^{とうかいちほう}みそが^す酸っぱくなりやすかったため、^{こうおんたしつ}高温多湿に^{つよ}強く、^{ちようまほぞん}長期保存できる「豆みそ」が^{まめ}作られてきました。^{わたしたち}私たちの^す住む^{あいちけん}愛知県では、^{まめ}みそカツ、^{つか}みそおでんなど、^{つか}豆みそを使った料理が^{りようり}昔から^{むかし}親しまれています。^し今月の^{こんげつ}給食でも、^{きゅうしよく}豆みそを使った^にみそ煮込みうどんが「ふるさと献立」として^{こんだて}登場します。^{にほん}日本で古くから^{ふる}受け継がれている「みそ料理」を^う大切に^つしていきましよう。