

12月の学校給食こんだて (令和5年度)

第2ブロック 北区・西区・中村区

【めあて】郷土の産物や料理について知ろう

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	ツイストロールパン 牛乳	ラグマン	きしめん(乾)、油	牛肉	たまねぎ、だいこん、ズッキーニ、パプリカ セロリ、トマト、にんにく
		にんじんサラダ	オリーブ油、砂糖		にんじん、きゅうり
		ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
4 月	ごはん 牛乳	とりめし	油、砂糖	鶏肉、油揚げ	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう
		みそ汁		高野どうふ、もずく 信州みそ	ねぎ
		みかん			みかん
5 火	ごはん 牛乳	たらのおかか揚げ	でん粉、油、砂糖	たら、けずりぶし	
		だいこん汁	でん粉	油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しこいたけ
		焼きのり		焼きのり	
6 水	あいちの 米粉パン 50 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、マッシュルーム
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、パセリ
7 木	ごはん 牛乳	牛肉とプロッコリーのオイスターソースいため	油、砂糖、でん粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、しょうが ぶなしめじ
		えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	
		はつ酵乳	砂糖	脱脂粉乳、全粉乳	
8 金	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
		うずら卵フライ	小麦粉、パン粉、でん粉、油	うずら卵	
11 月	ごはん 牛乳	けんちん汁	さといも、油、でん粉	鶏肉(名古屋コーチン) とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう なめこ
		煮豆	砂糖	だいす、角こんぶ	
		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	
12 火	麦ごはん 牛乳	どてどんぶり	砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ	こんにゃく、にんじん、ねぎ、えのきたけ
		すまし汁		ゆば、わかめ	水耕ねぎ
		アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
13 水	プレーン ロールパン 牛乳	ホワイトシチュー	◎ 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、さやいんげん
		塩きゅうり			きゅうり
14 木	ごはん 牛乳	ソーセージのカレーいため	砂糖、でん粉	ポークウインナ、ベーコン いか	にんじん、たまねぎ
		かぼちゃフライ	パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ
15 金	スライス パン 牛乳	えびとベーコンのトマトサンド	砂糖、パン粉	ベーコン、むきえび	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム
		スライスチーズ		スライスチーズ	
		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、パセリ
		かみかみ黒だいす		黒だいす	

* ◎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	こんだけ	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月 	ごはん 牛乳	ヒレカツ	パン粉、小麦粉、油	豚肉			
		おかかキャベツ		けずりぶし	にんじん、キャベツ		
		カレースープ	でん粉	ベーコン	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、とうもろこし バセリ		
19火 	ごはん 牛乳	豚肉うす切りと野菜のみそいため煮	油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、ピーマン、たけのこ しょうが、にんにく		
		ぎょうざ	油、でん粉、小麦粉	鶏肉、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にら		
		ライチゼリー	砂糖		ライチ		
20水 	うどん 牛乳	肉うどん	砂糖	牛肉(国産)、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ		
		めひかりのから揚げ	でん粉、小麦粉、油	めひかり			
		いちごゼリー	砂糖		いちご		
21木 	ごはん 牛乳	石狩汁	じやがいも	さけ、とうふ、信州みそ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ		
		がんもどきの煮つけ	油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいす	にんじん、グリンピース		
		ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし			
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	A μgRAE B1 mg B2 mg C mg	ビタミン	食物繊維 g 食塩相当量 g	
		621 25.4 20.7 340 79 2.5 3.2	197 0.53 0.58	30 4.1 2.2			

* 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。

* どてどんぶり、とりめし、えびフライ、めひかりのから揚げは「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。

* ラグマン、にんじんサラダは新献立です。

* 牛肉とブロックコリーのオイスターソースのために使うブロックコリーは、市内の学校給食やスーパーから出た生ゴミを原料にした堆肥を使った「おかえりやさい」です。

今月のめあて「郷土の産物や料理について知ろう」

郷土料理とは、地域の産物を使って作られており、その地域に広く伝えられている料理のことを言います。それぞれの風土に合った料理で、地域の食生活とともに受け継がれてきており、給食でも取り入れられています。今月は石狩汁やとりめしが給食に出ます。AとBに入る言葉を下の四角から選んでみましょう。

- ① 「石狩汁」は、(A) の郷土料理の石狩鍋をアレンジしたものです。 (A) の石狩川でたくさんとれる鮭を使ったことから、この名前がつけられました。
- ② 「とりめし」は、(B) の郷土料理をアレンジしたものです。(B) では、古くから養鶏が盛んで、とり肉を使った料理が好まれてきました。卵を産まなくなったにわとりをおいしく食べようと考え出されたものが「とりめし」です。また、(B) では、名古屋コーチンも有名です。

宮城県(みやぎけん)
愛知県(あいちけん)

長野県(ながのけん)
北海道(ほっかいどう)



郷土料理には、地元の食べ物を無駄なく上手に活用しようとする先人の知恵がつまっています。季節の食べ物を楽しめるという良い点もあります。郷土料理を味わい、これからも大切に受け継いでほしいと思います。

(ア)宮城県 (北:愛知県) (乙)長野県 (北:北海道)

広告

受けける、近づく 志望校
愛知全県模試®

- ・おいしく食べて楽しく学ぼう!!
- ・バランスのよい食事でたくさんの学びを身につけよう!!



学悠出版株式会社