

10月の学校給食献立 (令和3年度)

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 米について知ろう

名古屋市教育委員会

日	曜	献立	除去食	食品の主な働き		
				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	ごはん		砂糖	鶏肉、焼きちくわ 高野どうふ	にんじん、たけのこ
		牛乳		砂糖		にんじん、みかん、
4	月	ごはん		油、砂糖	鶏肉(名古屋コーチン) 花かまぼこ、焼きどうふ	糸こんにゃく、はくさい、ねぎ
		牛乳		さつまいも、小麦粉、砂糖 油、もち米、でん粉		
5	火	ごはん		砂糖	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、こまつな、ねぎ
		牛乳				
6	水	小型 ロールパン		スパゲティ、油、バター 小麦粉	ベーコン、まぐろ油漬 脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし
		牛乳		砂糖		いちご
7	木	ごはん		油、砂糖、でん粉	豚肉、いか、花かまぼこ	にんじん、はくさい、たけのこ、しょうが
		牛乳				
8	金	ごはん		◎ ビーフン、油、でん粉	豚肉、 鶏卵	にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ
		牛乳				
11	月	ごはん		油、砂糖	まぐろ油漬	こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん
		牛乳		砂糖		ぶどう
12	火	麦ごはん		◎ じゃがいも、油、小麦粉	むきえび、いか、 チーズ 脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、しょうが にんにく
		牛乳		砂糖、油、でん粉		たまねぎ
13	水	ソフトめん		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
		牛乳				
14	木	ごはん		でん粉、油	あじ	しょうが
		牛乳		油	豚肉、高野どうふ、信州みそ	にんじん、チンゲン菜、ねぎ、にんにく
			焼きのり	焼きのり		
						米のムース
15	金	ごはん		油、砂糖、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく
		牛乳		◎ でん粉	鶏卵	ねぎ、とうもろこし

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主な働き」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。
- * 調理加工食品類・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	献立	除去食	食品の主な働き													
				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			油、でん粉	豚肉、むきえび、とうふ	にんじん、はくさい、ねぎ										
								えびととうふのスープ									
		牛乳	こんにゃくのいため煮	油、砂糖	牛肉	たけのこ、こんにゃく											
アセロラゼリー	砂糖			アセロラ													
19	火	ごはん			小麦粉、パン粉、油	鶏肉											
								くしカツ									
		牛乳	いためビーフン	ビーフン、油	けずりぶし	にんじん、たまねぎ、青じそ、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													
20	水	プレーン ロールパン				じゃがいも、油	ポークウインナ	にんじん、たまねぎ、パセリ									
									ポトフ								
		牛乳	キャロットラペ	オリーブ油、マーマレード		にんじん、とうもろこし											
			ラ・フランスゼリー	砂糖		西洋なし											
21	木	ロウカット 玄米ごはん		◎	砂糖	鶏肉、 鶏卵 、きざみのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ										
								親子どんぶり									
		牛乳	みそ汁		とうふ、もずく、みそ 信州みそ	水耕ねぎ											
22	金	ごはん			小麦粉、でん粉、パン粉、油	豚肉	たまねぎ										
								カレーメンチカツ									
		牛乳	けんちん汁	さといも、油、でん粉	鶏肉、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、みつば、なめこ											
みかんゼリー	砂糖			みかん													
25	月																
								給食はありません。									
26	火	ごはん			さといも	鶏肉、とうふ、みそ 信州みそ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ										
								いものこ汁									
		牛乳	細切りこんぶのうま煮	砂糖	焼きちくわ、細切りこんぶ	にんじん											
ババロアシュークリーム	油、小麦粉		鶏卵、加糖練乳、脱脂粉乳														
27	水	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、干しいたけ										
								卵とじうどん									
		牛乳	大学いも	さつまいも、油、砂糖													
乳酸菌飲料	砂糖		脱脂粉乳														
28	木	ごはん			小麦粉、でん粉、油	むきえび、焼きちくわ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし										
								かき揚げ									
		牛乳	呉汁		とうふ、だいずペースト 信州みそ	だいこん、ねぎ											
焼きのり			焼きのり														
29	金	ごはん			油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ	にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが										
								生揚げと豚肉のみそいため煮									
		牛乳	わかめスープ	はるさめ	わかめ	ねぎ											
かき				かき													
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
					786	30.2	22.8	348	113	3.1	3.7	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.6	3.0
												265	0.85	0.58	32		

- * 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。
- * とりすき、鬼まんじゅう、れんこんのかきまはしは「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。
- * 名古屋市章がついている日は、市制施行の日の特別献立です。* ツナとだいこんのさっぱりいためは新献立です。
- * 10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を大切にしましょう。

今月のめあて「米について知ろう」

秋は手間をかけて育てられた稲が刈り取られる季節です。昔は刈り取った後も稲架け、脱穀、粳すりと多くの作業がありました。

稲を育て、お米を収穫するまでには、八十八もの手間がかかると言われてきました。「米」の漢字を分解すると「八十八」になりますね。

今では、機械化が進みましたが、それでも米作りにはたくさんの手間がかかります。お米一粒一粒まで大切に食べてほしいと思います。