

# 5月の学校給食献立 (令和5年度)

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 いろいろな料理を知ろう

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 月	ミルク ロールパン	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖 でん粉	豚肉、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
		チキンナゲット	小麦粉、でん粉、米粉、油	鶏肉	
	牛乳	りんごジャム	りんごジャム		
2 火	ごはん	えびととうふのスープ	油、でん粉	豚肉、むきえび、とうふ	にんじん、はくさい、ねぎ
		がんもどきと切り干しの煮つけ	砂糖	スクールがんもどき	切り干しだいこん
	牛乳	いろいろ	でん粉、砂糖、米粉		
8 月	プレーン ロールパン	チャンポン	中華そば(乾)、油、でん粉	豚肉、いか、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん
		揚げつくね	油、でん粉	鶏肉	キャベツ
	牛乳	いちごジャム	いちごジャム		
9 火	ごはん	まぜまぜチキンライス	油、砂糖	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし
		マカロニスープ	マカロニ、じゃがいも	ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
	牛乳	かしわもち	米粉、砂糖、あずき		
10 水	ソフトめん	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
		もやしのフレクあえ	砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし
	牛乳	みかんゼリー	砂糖		みかん
11 木	ごはん	みつば入りかき揚げ	小麦粉、でん粉、油	焼きちくわ、だいず	にんじん、たまねぎ、みつば
		とりだんごのすまし汁	油、パン粉、でん粉	鶏肉、いとよりすり身 花かまぼこ	たまねぎ、えだまめ、とうもろこし、にんじん ねぎ、ぶなしめじ
	牛乳	焼きのり		焼きのり	
12 金	五穀ごはん	カレーシチュー	◎ じゃがいも、油、小麦粉	豚肉、チーズ、 <b>脱脂粉乳</b>	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく
		野菜サラダ	オリーブ油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、キャベツ、バジル
	牛乳				
15 月	ごはん	ガパオライス	レンズ豆、油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく バジル
		うずら卵フライ	小麦粉、パン粉、でん粉、油	うずら卵	
	牛乳	にんじんいよかんゼリー	砂糖		にんじん、いよかん
16 火	麦ごはん	ビビンバ	◎ 油、砂糖、 <b>白ごま</b>	牛肉、みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう、だいこん こだいずもやし、にんにく
		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	はっ酵乳	砂糖	脱脂粉乳、全粉乳	
17 水	サンド イッチ ロールパン	スラッピージョー	油、砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン
		そえ野菜			にんじん、キャベツ
	牛乳	つぶつぶコーンのスープ	油、砂糖	ハム	たまねぎ、とうもろこし
		グレープゼリー	砂糖		ぶどう
18 木	ごはん	高野どうふの卵とじ	◎ 砂糖	鶏肉(名古屋コーチン) 鶏卵、高野どうふ	にんじん、こまつな
		若竹汁		油揚げ、わかめ	たけのこ
	牛乳	ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	

- \* ◎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	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										
19	金	ごはん 魚の和風マリネ みそ汁		でん粉、油、砂糖	ます	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが										
					とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	えのきたけ										
		牛乳														
22	月	給食はありません。														
23	火	ごはん カレーどうふ 白身魚のアーモンドフライ		油、砂糖、でん粉	牛肉、豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、しょうが										
				アーモンド、小麦粉、パン粉 油	ホキ											
		牛乳														
24	水	小型 ロールパン 野菜畑のリゾット じゃがいもときゅうりのサラダ いちごジェラート		金時豆、精白米、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ 脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ										
				じゃがいも、オリーブ油 砂糖		きゅうり										
		牛乳		砂糖、いちごジャム、バター	生クリーム、牛乳、脱脂粉乳	いちご										
25	木	ごはん はるさめスープ まぐろの角煮 日向夏みかんゼリー		はるさめ	豚肉、むきえび、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ										
				砂糖	まぐろ	しょうが										
		牛乳		砂糖		日向夏みかん果汁										
26	金	ごはん 酢豚 もずくスープ ヨーグルト		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 ピーマン、たけのこ										
					とうふ、もずく	ねぎ										
		牛乳		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳											
29	月	ごはん ふきごはん だんご汁 おはぎ		油、砂糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、たけのこ、ふき、しょうが										
				白玉もち		にんじん、だいこん、みつば										
		牛乳		あずき、もち米、砂糖												
30	火	ごはん 梅じそささみフライ ひじきのいため煮 呉汁		パン粉、小麦粉、米粉、油	鶏肉	梅、青じそ										
				油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	にんじん、とうもろこし										
		牛乳			とうふ、だいずペースト 信州みそ	はくさい、ねぎ										
31	水	米粉パン ポテトとチキンのトマトソテー かぼちゃフライ		じゃがいも、油	鶏肉(名古屋コーチン)	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ ぶなしめじ										
				パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ										
		牛乳														
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	
				775	30.8	23.2	354	103	3.1	3.7	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	5.6	2.8
											237	0.68	0.55	28		

- \* 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。
- \* ふきごはん、梅じそささみフライ、ういろうは「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。
- \* ガパオライスの新献立です。
- \* こいのぼりのイラストのある日は、こどもの日の特別献立です。

**【今月のめあて】 いろいろな料理を知ろう**

いつも食べている料理が、どこの国で生まれた料理か知っていますか。今は日本国内でも、世界中の料理を食べることができます。給食の献立にも世界各国の特色ある料理が登場します。5月には、姉妹友好都市であるトリノ市のリゾットや、韓国のピビンバ、タイのガパオライスなどの料理が登場します。給食を通して、世界の食文化にふれてもらいたいと思います。

