

1月の学校給食こんだて (令和4年度)

第2ブロック 北区・西区・中村区

【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	
11 水	ごはん		八宝菜	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
			小えびのケチャップ煮	油、砂糖、でん粉	むきえび	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく
	牛乳					
12 木	ツイスト ロールパン		ソーセージのカレーいため	砂糖、でん粉	ソーセージ、ベーコン、いか	にんじん、たまねぎ
			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、水耕ねぎ
	牛乳					
13 金	ごはん		あかもく入り五目揚げ	レンズ豆、小麦粉、油	すけどうたらすり身 えびミンチ、あかもく	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			豚汁		豚肉、とうふ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
			焼きのり		焼きのり	
	牛乳					
16 月	うどん		肉うどん	砂糖	牛肉、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ
			焼きいも	さつまいも		
			ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	
	牛乳					
17 火	ごはん		いりどり	砂糖、油	鶏肉(名古屋コーチン) 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
			すまし汁		ゆば、わかめ	水耕ねぎ
			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	
	牛乳					
18 水	ごはん		いものこ汁	さといも	鶏肉(名古屋コーチン) 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
			揚げつくね	油、でん粉	鶏肉	キャベツ
			いよかん			いよかん
			ふりかけ			赤じそ粉
	牛乳					
19 木	あいちの 米粉パン 50		肉だんごとえびのカレー煮	油、パン粉、小麦粉、でん粉 じゃがいも	鶏肉、牛肉、豚肉、だいず むきえび	たまねぎ、にんじん
			フルーツミックス			みかん(缶)、もも(缶・黄)
	牛乳					
20 金	ごはん		とり肉と切り干しのいため煮	油、砂糖	鶏肉(名古屋コーチン) 徳はんぺい	糸こんにゃく、にんじん、切り干しいたけ さやいんげん
			かきたま汁	◎ でん粉	鶏卵、とうふ	ねぎ
	牛乳					
23 月	クロ ワッサン		シーフードリゾット	精白米、オリーブ油	ベーコン、むきえび、いか まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、パセリ、とうもろこし
			コールスロー	オリーブ油、砂糖		にんじん、キャベツ、きゅうり
	牛乳					
24 火	ごはん		魚のかわり揚げ	小麦粉、油	さわら、ひじき	青じそ
			おからの煮もの	砂糖	鶏肉、おから	にんじん、ねぎ
			ゆばのコンソメスープ		ゆば	みつば、とうもろこし
	牛乳					
25 水	ごはん		白玉ぞう煮	白玉もち、さといも	鶏肉(名古屋コーチン) 信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しいたけ
			魚のフリッター	小麦粉、でん粉、油	あじ、おきあみ	
			青じそふりかけ		さけフレーク	水耕ねぎ、青じそ
	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									
26 木	ソフトめん	ミートソースめん	油、小麦粉、砂糖	牛肉、豚肉	にんじん、たまねぎ									
		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	グレープゼリー	砂糖		ぶどう									
27 金	ごはん	ふるふきだいこんカレーそばろあん	さといも、油、砂糖、でん粉	焼きちくわ、牛肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ									
		煮豆	砂糖	だいず、角こんぶ										
	牛乳	みかん			みかん									
30 月	ごはん	さばのみそ煮	砂糖	さば、みそ	しょうが									
		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、干しいたけ									
	牛乳	ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳										
31 火	麦ごはん	ビーフストロガノフ	◎油、小麦粉	牛肉、生クリーム	たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム									
		白身魚のアーモンドフライ	アーモンド、小麦粉、パン粉、油	ホキ										
	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	
		632	26.0	20.6	332	84	2.3	3.1	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.2	2.3

- * 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。
- * さばのみそ煮、あかもく入り五目揚げ、青じそふりかけは「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。
- * 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こんだてです。

今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

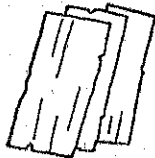
日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

世界に誇る和食に欠かすことができないもののひとつにだしがあります。

だしは、みそ汁などの汁物や煮物などの和食の基本になります。名古屋市給食では、「煮干し」や「むろけずり（むろあじという魚で作った節）」でだしをとり、「うま味」を効かせるようにしています。

濃いだしでうま味を効かせることで、うす味でもおいしく食べることができる上に、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。給食でも、減塩の取り組みを少しずつ進めています。

【だしのとれる食材】



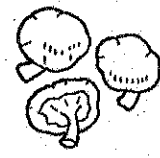
こんぶ



煮干し



けずりぶし



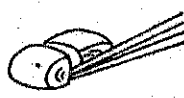
干しいたけ

学校給食でも和食がよく登場します。学校給食は、地域の新鮮な食材を生かし、栄養のバランスがとれていて、季節感があふれています。

また、「はし」も、和食に欠かすことができないものです。正しく持ち、上手に使えるといいですね。



はさむ



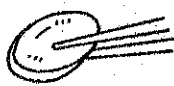
くるむ



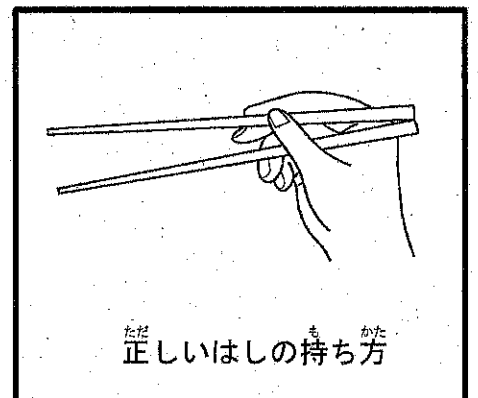
ませる



つまむ



きる



正しいはしの持ち方