

2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】 豆について知ろう

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	水	ごはん		揚げいわしのかおりづけ	いわし	ねぎ、しょうが		
				おかかキャベツ	けずりぶし	にんじん、キャベツ		
	牛乳	みそ汁		高野豆腐、もずく 信州みそ	ねぎ			
		福豆		だいず				
2	木	ナン	◎	キーマカレー	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく		
				じゃがいもときゅうりのサラダ		きゅうり		
				クレープ (みかん)	砂糖、油、米粉、でん粉	豆乳	みかん(缶)、みかんジュース	
3	金	麦ごはん		肉どんぶり	油、砂糖、でん粉	豚肉		
				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	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく 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	チョコプリン		砂糖、油				
6	月	米粉パン		梅じそささみフライ	パン粉、小麦粉、米粉、油	鶏肉		
				トマトシチュー	じゃがいも、油、砂糖	ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、パセリ にんにく	
				みかんゼリー	砂糖		みかん	
7	火	ごはん		プルコギ	油、砂糖	牛肉		
				ワンタンとえびのスープ	ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ぶなしめじ	
				牛乳				
8	水	ごはん		うなぎまぶし	砂糖	うなぎ、きざみのり		
				きゅうりのしょうゆ漬		けずりぶし	きゅうり	
				牛乳	きしめん汁	きしめん(乾)	花かまぼこ、油揚げ	ねぎ
9	木	中華めん	◎	みそラーメン	油、砂糖、でん粉、バター	豚肉、みそ、信州みそ		
				じゃことだいずのかみかみフライ	油、でん粉、砂糖	ちりめんじゃこ、だいず	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ にら、とうもろこし、にんにく	
				牛乳	ピーチゼリー	砂糖		もも
10	金	ごはん	◎	茶わん蒸し風スープ	砂糖、でん粉	鶏肉(名古屋コーチン) 鶏卵、むきえび、花かまぼこ		
				牛乳	がんもどきの煮つけ	油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいず	こまつな、干しいたけ にんじん、グリーンピース
				焼きのり		焼きのり		
13	月	ごはん		みそ煮	さといも、砂糖	豚肉、角はんぺい、だいず みそ		
				牛乳	えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	こんにやく、にんじん、だいこん
				ラ・フランスゼリー	砂糖		西洋なし	
14	火	ごはん		はくさいと魚の中華煮	でん粉、油	さわら		
				牛乳	台湾ラーメンスープ	中華そば(乾)、油	鶏肉、信州みそ	にんじん、はくさい、たけのこ、干しいたけ にら、ねぎ、にんにく
15	水	ごはん	◎	関東煮	さといも、砂糖	フズら餅、いか あらははんぺい		
				牛乳	ひじきのいため煮	油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	こんにやく、にんじん、だいこん にんじん、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								
16 木	ブレン ロールパン 牛乳	牛肉のメキシコ風いため		油、コーンスターチ	牛肉	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく								
		魚介類のスープ		じゃがいも、油	むきえび、いか	にんじん、たまねぎ、パセリ								
		グレープゼリー		砂糖		ぶどう								
17 金	ごはん 牛乳	かれいのたつた揚げ		でん粉、小麦粉、油	かれい									
		おひたし		砂糖	けずりぶし	にんじん、はくさい、こまつな								
		潮の香汁			花かまぼこ、ゆば、わかめ									
20 月	クロ ワッサン 牛乳	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								
		チーズかまぼこ		でん粉、油	すけとうだらすり身、チーズ									
		アセロラゼリー		砂糖		アセロラ								
21 火	ごはん 牛乳	ピリ辛はるさめスープ		はるさめ、油	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ にんにく								
		コロッケ		じゃがいも、小麦粉、パン粉 油	牛肉	たまねぎ								
22 水	ごはん 牛乳	香味揚げ		小麦粉、油	すけとうだらすり身、みそ だいずペースト	にんじん、ねぎ、しょうが、背じそ								
		キャベツとベーコンのスープ			ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ								
		焼きのり			焼きのり									
24 金	ごはん 牛乳	とうふのチリソース		油、砂糖、でん粉	むきえび、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく								
		うずら卵フライ		小麦粉、パン粉、でん粉、油	うずら卵									
		にんじんいよかんゼリー		砂糖		にんじん、いよかん								
27 月	うどん 牛乳	きつねうどん		砂糖	油揚げ、花かまぼこ	にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ								
		れんこんのきんぴら		油、砂糖		れんこん								
		おはぎ		あずき、もち米、砂糖										
28 火	ごはん 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、ブロッコリー								
		コールスロー		油、砂糖		にんじん、キャベツ、とうもろこし								
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	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
		627	25.6	20.3	343	80	2.4	3.1	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.8	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。
 * うなぎまぶし、みそ煮、梅じそささみフライ、きしめん汁、えびフライ、台湾ラーメンスープは「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。

「だいすき!なごや♥めし」の日

給食用にアレンジした「なごやめし」を組み合わせて食べる、「だいすき!なごや♥めし」の日を
 設けています。名古屋の魅力を伝え、名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みです。

8日(水) 牛乳・うなぎまぶし・きゅうりのしょうゆ漬・きしめん汁



今月のめあて「豆について知ろう」

世界にはいろいろな種類の豆があります。日本でよく食べられている豆は大豆です。
 大豆は弥生時代には日本で食べられており、現在までいろいろな食品や調味料に加工
 されてきました。愛知県の特産品である豆みそは、米みそや麦みそと違い大豆のみで作
 られています。とうふや油揚げも大豆から作られており、給食にも登場します。



とうふ

みそ



油揚げ