

【めあて】 旬の食べ物について知ろう

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	 ごはん 牛乳	鹿児島汁		さつまいも	豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、はくさい、ごぼう、しょうが
			揚げ豆腐		でん粉、油、砂糖	高野豆腐	
5	火	 ごはん 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
			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
			豆乳ブラマンジェ		砂糖	豆乳	
6	水	 ごはん 牛乳	さけのかおり揚げ		でん粉、油	さけ	
			呉汁			とうふ、だいずペースト 信州みそ	はくさい、ねぎ
			ふりかけ		米ぬか、砂糖、発芽玄米		
7	木	 うどん 牛乳	カレーうどん		油、カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
			さつまいものさわやか煮		さつまいも、砂糖		
8	金	 ごはん 牛乳	れんこんのかきまし		油、砂糖	まぐろ油漬	こんにやく、にんじん、ごぼう、れんこん
			ふのみそ汁		ふ	わかめ、みそ、信州みそ	みつば
			ヨーグルト		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
11	月	 ごはん 牛乳	みそカツ		パン粉、小麦粉、油、砂糖	豚肉、みそ	
			そえ野菜				にんじん、キャベツ
			すまし汁			とうふ、わかめ	まいたけ
			ういろろ		でん粉、砂糖、米粉		
12	火	 麦ごはん 牛乳	ドライカレー		レンズ豆、油、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく
			ツナともやしのソテー		油	まぐろ油漬	にんじん、もやし、セロリ、にんにく
13	水	 ごはん 牛乳	いも煮		さといも、砂糖	牛肉	こんにやく、にんじん、ごぼう、ねぎ、まいたけ
			いろどりそばろ		油、砂糖	鶏肉、だいず 高野豆腐(粉)	にんじん、ねぎ、とうもろこし
14	木	 レーズン ロールパン 牛乳	ローストバジルチキンのトマトソースかけ		油、オリーブ油、砂糖 でん粉	鶏肉	バジル、たまねぎ、トマト、にんにく
			マカロニスープ		マカロニ	ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
			青りんごゼリー		砂糖		りんご
15	金	 ごはん 牛乳	五目とうふ		油、砂糖、でん粉	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん
			わかさぎのから揚げ		パン粉、油	わかさぎ	
			バナナ				バナナ(有機栽培)
18	月	 ごはん 牛乳	魚フライ		小麦粉、パン粉、油	にぎす	
			ノンエッグマヨネーズあえ		油、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ハム	にんじん、とうもろこし
			みそ汁			とうふ、わかめ、みそ	ねぎ

* ◎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				
19	火	ごはん 牛乳	きのこごはん			油、砂糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、まいたけ							
			だんご汁			白玉もち	信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう							
20	水	ごはん 牛乳	チャプスイ	◎	油、砂糖、でん粉	豚肉、ベーコン、 <u>うずら卵</u> いか	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし								
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが								
			グレープゼリー		砂糖		ぶどう								
21	木	中華めん 牛乳	みそラーメン	◎	油、砂糖、でん粉、 <u>バター</u>	豚肉、みそ、信州みそ	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								
			ふかしいも		さつまいも										
			アセロラゼリー		砂糖		アセロラ								
22	金	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、青じそ								
			はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ								
25	月	あいちの 米粉パン 50 牛乳	和風スパゲティ		スパゲティ、油	まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン 干ししいたけ								
			さつまいもコロッケ		さつまいも、砂糖 米粉パン粉、油										
26	火	五穀ごはん 牛乳	カレーシチュー	◎	じゃがいも、油、小麦粉	豚肉、 <u>チーズ</u> 、 <u>脱脂粉乳</u>	にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが にんにく								
			福神漬				福神漬								
			フルーツミックス				みかん(パウチ)、もも(パウチ)								
27	水	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								
			かきたま汁	◎	でん粉	<u>鶏卵</u> 、とうふ	ねぎ								
28	木	 米粉パン 牛乳	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								
			かぼちゃコロッケ		パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ、たまねぎ								
29	金	ごはん 牛乳	蒸し野菜と豚肉のみそレモンがけ		油、砂糖	豚肉、信州みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ								
			わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ								
			はっ酵乳		砂糖	脱脂粉乳、全粉乳									
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
			A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg									
			615	23.9	17.9	321	80	2.5	3.0	180	0.59	0.49	22	3.9	2.0

- * 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。
- * れんこんのかきまし、どてどんぶり、魚フライ(にぎす)、みそカツ、カレーうどん、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。
- * さつまいもコロッケは新献立です。
- * 今月のバナナは、有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)バナナです。

「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。

11日(月) ごはん・牛乳・みそカツ・そえ野菜・すまし汁・ういろう



今月のめあて「旬の食べ物について知ろう」

さけやさといも、さつまいも、れんこん、きのこなどは秋に旬を迎える食べ物です。

