

【めあて】 郷土の産物や料理について知ろう

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
2 月	 プレーン ロールパン 牛乳	きのこシチュー	◎ じゃがいも、バター、油 小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ、ぶなしめじ	
		コールスロー	油、砂糖		にんじん、キャベツ、とうもろこし	
3 火	 麦ごはん 牛乳	まぜまぜチャーハン	油	豚肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく	
		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	ねぎ	
4 水	 ごはん 牛乳	石狩汁	じゃがいも	さけ、とうふ、信州みそ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
		タンドリーはんぺい	砂糖	角はんぺい	にんにく	
5 木	 スライス パン 牛乳	カツサンド	小麦粉、パン粉、油	豚肉		
		そえ野菜			キャベツ	
		カレースープ	でん粉	ベーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	
		にんじんいよかんゼリー	砂糖		にんじん、いよかん	
6 金	 ごはん 牛乳	プロフ	油	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、レーズン	
		チキンとポテトのスープ	ひよこ豆、じゃがいも、油	鶏肉	たまねぎ	
		ソフトヨーグルト	砂糖	牛乳、生クリーム		
9 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、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ	
		かぼちゃフライ	パン粉、小麦粉、油		かぼちゃ	
10 火	 ごはん 牛乳	はるさめスープ	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	
		いろどり野菜	オリーブ油		にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	
		ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳		
11 水	 ごはん 牛乳	みそおでん	さといも、油、砂糖、でん粉	焼きとうふ、鶏肉、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ	
		うずら卵フライ	小麦粉、パン粉、でん粉、油	うずら卵		
12 木	 ツイスト ロールパン 牛乳	牛肉とトマトのチーズ焼き	◎ じゃがいも、油、砂糖	牛肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、ズッキーニ にんにく	
		わかめサラダ	油、砂糖	ハム、わかめ	きゅうり、とうもろこし	
13 金	 ごはん 牛乳	たらのおかか揚げ	でん粉、油、砂糖	たら、けずりぶし		
		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	
		りんご			りんご	
16 月	 あいちの 米粉パン 50 牛乳	コロッケ	じゃがいも、小麦粉、パン粉 油	牛肉	たまねぎ	
		カレーソテー	油、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ	
		野菜スープ	マカロニ、油		にんじん、たまねぎ、リーフレタス、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			
17	火	ごはん 牛乳	筑前煮					さといも、油、砂糖	鶏肉		こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、しょうが				
			潮の香汁						花かまぼこ、ゆば、わかめ						
			みかん								みかん				
18	水	ごはん 牛乳 	チキンと野菜のレモン焼き					オリーブ油、砂糖	鶏肉		にんにく、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ				
			みそ汁						とうふ、もずく、みそ 信州みそ		水耕ねぎ				
19	木	中華めん 牛乳 	海鮮あんかけラーメン					油、でん粉	豚肉、むきえび、いか		にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、ねぎ にら				
			ぎょうざ					油、でん粉、小麦粉	鶏肉、ひじき		キャベツ、たまねぎ、にら				
			ライチゼリー					砂糖			ライチ				
20	金	ごはん 牛乳	カレーどうふ					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				
			めひかりのから揚げ					でん粉、小麦粉、油	めひかり						
1か月平均			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g	g
			603	24.6	19.0	339	80	2.4	3.1	205	0.51	0.51	24	4.1	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。
- * みそおでん、めひかりのから揚げは「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。
- * いろどり野菜は新献立です。
- * いろどり野菜に使われているブロッコリーは、市内の学校給食やスーパーから出た生ゴミを原料にした堆肥を使った「おかえりやさい」です。

今月のめあて「郷土の産物や料理について知ろう」

日本各地には、風土や食材、歴史や文化などに育まれ、受け継がれてきた郷土料理があります。
文化庁では、各地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を「100年フード」として、これからも伝えていく取り組みをしています。

<愛知県の100年フード>

きしめん



平たく、つゆの味がしみ込みやすいきしめんは、みそなどの濃い味を好むと言われるこの地域に合っていたようです。給食には、みそ煮込みきしめんなどがあります。

とりめし



今から約100年前、日露戦争に行っていた人が、にわたりの飼育技術を持ち帰ってから、愛知県に卵の生産とともに、鶏肉料理の文化が広まりました。

ひきずり



鶏肉を使ったすき焼きのことを「ひきずり」と言います。
新しい年には、いらないものをひきずらないということから、大みそかに食べる習慣ができました。給食では「とりすき」の名前で登場します。

今月の給食には、北海道の100年フードである「石狩鍋」をアレンジした石狩汁が出ます。

広告

受ける、近づく 志望校。

愛知全県模試®

一つずつ、あなたの力になる食事

学悠出版株式会社