

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
8	水	ごはん	みそ煮込みうどん		うどん(乾)	鶏肉、花かまぼこ、油揚げ みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
			おかかふりかけ		砂糖	しらす干し、細切りこんぶ けずりぶし	
		牛乳	グレープゼリー		砂糖		ぶどう
9	木	ツイスト ロールパン	マカロニグラタン	◎	マカロニ、バター、油 小麦粉	豚肉、 脱脂粉乳 、生クリーム チーズ	にんじん、たまねぎ
			コールスロー		油、砂糖		にんじん、キャベツ、とうもろこし
		牛乳					
10	金	ごはん	白玉ぞう煮		白玉もち、さといも	鶏肉、信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが
		牛乳	りんごゼリー		砂糖		りんご
14	火	ごはん	塩こうじチキン			鶏肉	しょうが
			はるさめスープ		はるさめ	豚肉、むきえび	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
		牛乳					
15	水	ごはん	いりどり		砂糖、油	鶏肉、焼きちくわ、生揚げ	しょうが、こんにやく、にんじん、れんこん 干しいたけ
			ふのすまし汁		ふ	わかめ	水耕ねぎ
		牛乳	はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
16	木	うどん	卵とじうどん	◎	油、でん粉	豚肉、 鶏卵 、花かまぼこ 油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			焼きいも		さつまいも		
		牛乳					
17	金	ごはん	魚のノンエッグマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ	さくら	たまねぎ、とうもろこし、パセリ
			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	パインゼリー		砂糖		パインアップル
20	月	りんご ロールパン	トマトリゾット		ひよこ豆、精白米 オリーブ油	ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ
			れんこんチップス		油		れんこん
		牛乳					
21	火	ごはん	ピリ辛スープ		油	豚肉、とうふ、信州みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にら にんにく
			カリフラワーのソテー		油	まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、カリフラワー
		牛乳	ピーチゼリー		砂糖		もも
22	水	ごはん	関東煮	◎	さといも、砂糖	うずら卵 、いか あらははんぺい	こんにやく、にんじん、だいこん
			揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ
		牛乳	梅干し				梅干し
23	木	ソフトめん	みそめん		油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			ごぼうサラダ		砂糖、ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	にんじん、ごぼう、とうもろこし
		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					
24	金	ごはん	しゅんぎく入りかき揚げ					小麦粉、でん粉、油		焼きちくわ、だいず		にんじん、たまねぎ、しゅんぎく				
				呉汁							とうふ、だいずペースト 信州みそ		だいこん、ねぎ			
		牛乳	いよかん									いよかん				
27	月	ごはん	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				
				潮の香汁							花かまぼこ、ゆば、わかめ					
		牛乳	ヨーグルト					砂糖		全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳						
28	火	麦ごはん	まぜまぜジャンバラヤ					ひよこ豆、油		ボークウィンナ、ベーコン		たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく				
				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														
29	水	ごはん	五目煮					じゃがいも、砂糖		豚肉、角こんぶ		にんじん、ごぼう				
				みそ汁							油揚げ、わかめ、信州みそ		ねぎ			
		牛乳	にんじんいよかんゼリー					砂糖				にんじん、いよかん				
30	木	プレーン ロールパン	ミートボールスープ					小麦粉、パン粉、油、でん粉		だいず、牛肉、豚肉、鶏肉		たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう				
				フライビーンズ					ひよこ豆、でん粉、油、砂糖							
		牛乳														
31	金	ごはん	さばのしょうが煮					砂糖		さば		しょうが				
				豚汁							豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ		にんじん、はくさい、ねぎ			
		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	
											A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg		
			602	20.8	17.1	314	78	2.3	2.7	187	0.54	0.48	26	3.9	2.1	

- * 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、みそ煮込みうどんは「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組です。
- * 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献立です。

こんげつ

にほんしよくぶんかし

今月のめあて「日本の食文化について知ろう」

みそは、ふるからにほんじんの食生活を支えてきました。日本で初めて「みそ」という言葉が登場したのは平安時代です。当時は、現代のように調味料として使用していたわけではなく、食べ物につけたり、なめたりして、そのまま食べていたと言われています。鎌倉時代には「一汁一菜(主食・汁物・おかず)」という現代の食事につながる形が確立され、みそ汁が汁物の主流になりました。

みそは原料によって、3つに分類することができます。また、これらを合わせたものを調合みそと呼びます。

まめ

豆みそ

だいず しお まめ

大豆 + 塩 + 豆こうじ

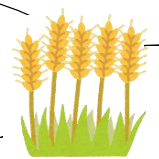


こめ

米みそ

だいず しお こめ

大豆 + 塩 + 米こうじ



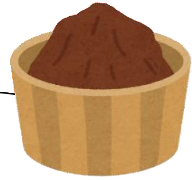
ちやうごう

調合みそ

まめ むぎ こめ

豆みそ、麦みそ、米みそ

を2〜3種類合わせたもの



なつ あつ きび どうかいちほう す

こまおんたしつ つよ ちやうきほぞん まめ

わたし す あいちけん

まめ つか りやうり わかし

こんげつ きやうしよく

まめ つか

こんだて

とうじやう

にほん ふる

ちやうり

たいせつ

夏の暑さが厳しい東海地方では、みそが酸っぱくなりやすかったため、高温多湿に強く、長期保存できる「豆みそ」が作られてきました。私たちの住む愛知県では、みそカツ、みそおでんなど、豆みそを使った料理が昔から親しまれています。今月の給食でも、豆みそを使ったみそ煮込みうどんが「ふるさと献立」として登場します。日本で古くから受け継がれている「みそ料理」を大切にしていきましょう。