

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
3	月	うどん	けんちんうどん	油、でん粉	鶏肉、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな 干しいたけ
			じゃがいもとえだまめのノンエッグマヨネーズ焼き	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ
4	火	ごはん	和風ポトフ	じゃがいも	ベーコン、信州みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ
			きゅうりのごまあえ	◎ 砂糖、 <i>白ごま</i>	けずりぶし	にんじん、きゅうり
5	水	ごはん	揚げいわしのかおりづけ	でん粉、油、砂糖	いわし	ねぎ、しょうが
			きつね汁	砂糖	油揚げ、豚肉	にんじん、こまつな、ねぎ
6	木	小型 ロールパン	ソーセージのタコス	油、コーンスターチ	ポークウインナ	たまねぎ、にんにく
			トルティージャ	小麦粉、油		
7	金	ごはん	とうもろこしのスープ	◎ でん粉	鶏卵	トマト、とうもろこし
			そぼろごはん	レンズ豆、油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが
10	月	ごはん	ミニカレーうどん	うどん(乾)、カレールウ でん粉	花かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、ねぎ
			揚げ豚のスタミナいためトンテキ味	でん粉、油	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ にんにく
12	水	ごはん	もずくスープ		とうふ、もずく	ねぎ
			うなぎまぶし	砂糖	うなぎ、きざみのり	
13	木	米粉パン	なばなのおかかあえ	砂糖	けずりぶし	なばな
			きしめん汁	きしめん(乾)	花かまぼこ、油揚げ	ねぎ
14	金	ごはん	乳酸菌飲料	砂糖	脱脂粉乳	
			ラザニア	◎ ワンタンめん、オリーブ油 油、小麦粉	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ
17	月	ナン	ゆばのコンソメスープ		ゆば	みつば、とうもろこし
			みそ煮	さといも、砂糖	豚肉、角はんぺい、だいず みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん
18	火	ごはん	菜めし	◎ 油、 <i>白ごま</i>	しらす干し	こまつな
			りんごゼリー	砂糖		りんご
19	水	ごはん	パンプキンカレー	ひよこ豆、油	牛肉、豚肉	かぼちゃピューレ、たまねぎ、トマト、しょうが にんにく
			フィッシュナゲット	でん粉、油、米粉パン粉	すけとうだらすり身	たまねぎ
20	木	ごはん	ヨーグルト	砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
			肉じゃが	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ
21	金	ごはん	みそ汁		とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	えのきたけ

* ◎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	水	麦ごはん	ハヤシシチュー		じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく							
			白玉フルーツ		白玉もち		みかん(パウチ)、黄桃(パウチ)							
		牛乳												
20	木	中華めん	チャンポンめん	◎	油、でん粉	豚肉、うずら卵、いか 花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん							
			揚げどうふ		でん粉、油、砂糖	高野どうふ、きな粉								
		牛乳												
21	金	ごはん	ちくわのかおり揚げ		小麦粉、油	焼きちくわ	青じそ							
			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							
		牛乳	はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳								
25	火	ごはん	ちらしずし		砂糖、油	しらす、まぐろ油漬	にんじん、れんこん、たけのこ、ほししいたけ、 しょうが、きざみのり							
			ゆばのすまし汁			ゆば、えび、かまぼこ、 むろけずり、	みつば							
26	水	ごはん	ワンタンスープ		ワンタンめん、油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ							
			わけぎのみそあえ		砂糖	焼きちくわ、みそ	わけぎ、たけのこ							
		牛乳	グレープゼリー		砂糖		ぶどう							
27	木	ツイスト ロールパン	クリーム煮	◎	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、キャベツ、ブロッコリー							
			ハムともやしのあえもの		油、砂糖	ハム	にんじん、もやし							
28	金	ごはん	五目どうふ		油、砂糖、でん粉	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ							
			ごぼうチップス		でん粉、油	青のり	ごぼう							
		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	
		615	21.5	17.9	331	77	2.8	2.9	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5	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、ちくわのかおり揚げ、きしめん汁、ミニカレーうどん、菜めしは「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。
- * フィッシュナゲットは新献立です。
- * 12日の米は、港区でとれた特別栽培米(有機栽培で作られた米)を使います。

「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組です。

12日(水) ごはん・牛乳・うなぎまぶし・なばなのおかかあえ・きしめん汁・乳酸菌飲料



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。その中でも大豆は、日本でよく食べられています。大豆からは、みそやしょうゆなどの調味料をはじめ、とうふや油揚げ、ゆば、きな粉、高野どうふなどの大豆製品が作られ、日本の食文化を支えています。給食にも大豆や多くの大豆製品が使われています。また、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、いんげん豆など様々な豆も使われています。給食を通して豆について知ることができるとよいですね。

【大豆製品】



とうふ



油揚げ



ゆば



きな粉



高野どうふ