

5月の学校給食こんだて (令和6年度)

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】 いろいろな料理を知ろう

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	卵とじきしめん	◎ 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、干しいたけ	
		きしめん				
		がんとどきの煮つけ	油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいず	にんじん、グリーンピース	
		牛乳				
2	木	タコスライス	油	牛肉	にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが にんにく	
		ごはん				
		そえ野菜			キャベツ	
		もずくスープ		とうふ、もずく	ねぎ	
		牛乳				
		青りんごゼリー	砂糖		りんご	
7	火	五目まぜごはん	砂糖	焼きちくわ	にんじん、ふき、かんぴょう、干しいたけ	
		ごはん				
		えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび		
		花ふとゆばのすまし汁	花ふ	ゆば	さやえんどう	
		牛乳				
		かしわもち	あずき、砂糖、米粉、でん粉			
8	水	キャベツとソーセージのスープ煮	油	ポークウインナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、水耕ねぎ	
		米粉パン				
		粉ふきいも	じゃがいも			
		牛乳				
		ラ・フランスゼリー	砂糖		西洋なし	
9	木	カレーメンチカツ	小麦粉、でん粉、パン粉、油	豚肉	たまねぎ	
		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	
		牛乳				
		チーズ		チーズ		
10	金	ビビンバ	◎ 油、砂糖、白ごま	牛肉、みそ	しょうが、にんじん、ほうれんそう、だいこん こだいずもやし、にんにく	
		ごはん				
		わかめスープ	はるさめ	わかめ	ねぎ	
		牛乳				
		アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	
13	月	ペンネのシーフードソテー	ペンネ、油	むきえび、いか、まぐろ水煮	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、パセリ にんにく	
		クロワッサン				
		フライビーンズ	ひよこ豆、でん粉、油、砂糖			
		牛乳				
		はっ酵乳	砂糖	脱脂粉乳、全粉乳		
14	火	生揚げと豚肉のみそいため煮	油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ	にんじん、たけのこ、さやえんどう、ねぎ しょうが	
		ごはん				
		はるさめスープ	はるさめ	いか	にんじん、ねぎ	
		牛乳				
15	水	ミートボールスープ	油、パン粉、小麦粉、でん粉	鶏肉、牛肉、豚肉、だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな 干しいたけ	
		ごはん				
		白身魚のアーモンドフライ	アーモンド、小麦粉、パン粉 油	ホキ		
		牛乳				
		焼きのり		のり		
16	木	スラッピージョー	油、砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン	
		サンドイッチ パンズ				
		そえ野菜			にんじん、キャベツ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、パセリ	
		牛乳				
		ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳		
17	金	牛どん	砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが	
		麦ごはん				
		牛乳				
		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	

* ◎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。

* 調理加工食品類・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			
20月	ソフトめん	みそめん かぼちゃフライ		油、砂糖、でん粉 パン粉、小麦粉、油	豚肉、みそ ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ かぼちゃ			
	牛乳								
21火	ごはん	煮込みハンバーグ マカロニスープ		パン粉、油、砂糖 マカロニ	牛肉、豚肉、鶏肉 ハム	たまねぎ、おなしめじ、マッシュルーム にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな			
	牛乳								
22水	ナン	キーマカレー カラフルソテー グレープゼリー	◎	白いんげん豆ピューレ レンズ豆、油、小麦粉 油 砂糖	牛肉、豚肉、チーズ ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、えだまめ、とうもろこし ぶどう			
	牛乳								
23木	ごはん	くしカツ おひたし みそ汁		小麦粉、パン粉、油 砂糖	豚肉 けずりぶし ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	にんじん、キャベツ、こまつな みつば			
	牛乳								
24金	ごはん	チャプスイ 切り干しの煮しめ	◎	油、砂糖、でん粉 砂糖	豚肉、ベーコン、うずら卵 いしか 生揚げ、けずりぶし	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし 切り干しだいこん			
	牛乳								
27月	五穀ごはん	ハヤシシチュー フルーツミックス		じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく みかん(パウチ)、黄桃(パウチ)			
	牛乳								
28火	ごはん	マーボー豆腐 あかもく入りぎょうざ巻き	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油 小麦粉、油	牛肉、豚肉、とうふ、みそ 豚肉、あかもく	にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、ねぎ			
	牛乳								
29水	ミルク ロールパン	牛肉の赤ワイン煮込み ツナとアスパラガスのソテー いちごジェラート		オリーブ油 油 砂糖、いちごジャム、バター	牛肉 まぐろ油漬 生クリーム、牛乳、脱脂粉乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト にんじん、アスパラガス、とうもろこし いちご			
	牛乳								
30木	ごはん	魚の和風マリネ 若竹汁		でん粉、油、砂糖	ます 油揚げ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが たけのこ			
	牛乳								
31金	ごはん	とり肉のうま塩スープ まぐろの角煮		油 砂糖	鶏肉、花かまぼこ、油揚げ まぐろ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、みつば、しょうが しょうが			
	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 A μgRAE B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g 食塩相当量 g
				610 24.6 19.4 319 78 2.5 3.2	209 0.55 0.51 24				4.1 2.2

- * 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。
- * 五目まぜごはん、えびフライ、あかもく入りぎょうざ巻きは「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。
- * とり肉のうま塩スープは新献立です。
- * こいのぼりのイラストのある日は、こどもの日の特別献立です。
- * 5月はフェアトレード月間です。マーボー豆腐に使用しているごま油は、フェアトレード物資です。

今月のめあて 「いろいろな料理を知ろう」 給食は、様々な国の料理をアレンジして提供しています。