

5月の学校給食こんだて（令和5年度）

【めあて】 いろいろな料理を知ろう

第3ブロック 熱田区・中川区・港区

名古屋市教育委員会

名古屋市立西特別支援学校

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月	きしめん 牛乳	天ぷらきしめん	でん粉、油、小麦粉	むきえび、花かまぼこ 油揚げ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ
		牛肉とだいたいのピリ辛煮	◎油、砂糖、ごま油	牛肉、だいず	ねぎ、しょうが、にんにく
2火	ごはん 牛乳	梅じそささみフライ	パン粉、小麦粉、米粉、油	鶏肉	梅、青じそ
		ひじきのいため煮	油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	にんじん、とうもろこし
		呉汁		豆腐、だいずペースト 信州みそ	はくさい、ねぎ
8月	ごはん 牛乳	まぜまぜチキンライス	油、砂糖	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし
		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、こまつな
		かしわもち	米粉、砂糖、あずき		
9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、チーズ、 脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく
		野菜サラダ	オリーブ油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、キャベツ、バジル
10水	ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	◎砂糖	鶏肉(名古屋コーチン) 鶏卵 、高野豆腐	にんじん、こまつな
		若竹汁		油揚げ、わかめ	たけのこ
11木	サンド イッチ ロールパン 牛乳	スラッピージョー	砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン
		そえ野菜			にんじん、キャベツ
		つぶつぶコーンのスープ	油、砂糖	ハム	たまねぎ、とうもろこし
		グレープゼリー	砂糖		ぶどう
12金	麦ごはん 牛乳	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
		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
		はっ酵乳	砂糖	脱脂粉乳、全粉乳	
15月	プレーン ロールパン 牛乳	チャンポン	中華そば(乾)、油、でん粉	豚肉、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
		揚げつくね	油、でん粉	鶏肉	キャベツ
		にんじんいよかんゼリー	砂糖		にんじん、いよかん
16火	ごはん 牛乳	ふきごはん	砂糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、たけのこ、ふき、しょうが
		そうめん汁	そうめん	花かまぼこ	にんじん、こまつな
		ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
17水	ごはん 牛乳	牛どん	砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが
		もずくスープ		豆腐、もずく	ねぎ
		ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	
18木	ソフトめん 牛乳	おぼろみそめん	砂糖、でん粉	牛肉、豚肉、棒はんぺい みそ	にんじん、たまねぎ
		もやしのフレクあえ	砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし
		みかんゼリー	砂糖		みかん

* ◎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 金	ごはん 牛乳	みつば入りかき揚げ とり肉としめじのすまし汁	小麦粉、でん粉、油	焼きちくわ、だいず	にんじん、たまねぎ、みつば		
			油、パン粉、でん粉	鶏肉、いとよりすり身 花かまぼこ	たまねぎ、えだまめ、とうもろこし、にんじん ねぎ、ぶなしめじ		
22 月	米粉パン 牛乳	ポテトとチキンのトマトソテー かぼちゃフライ	じゃがいも、油 パン粉、小麦粉、油	鶏肉(名古屋コーチン)	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ ぶなしめじ かぼちゃ		
		はるさめスープ まぐろの角煮 アセロラゼリー	はるさめ 砂糖 砂糖	豚肉、むきえび、花かまぼこ まぐろ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ しょうが アセロラ		
24 水	ごはん 牛乳	魚の和風マリネ みそ汁	でん粉、油、砂糖	ます とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが えのきたけ		
		野菜畑のリゾット じゃがいもときゅうりのサラダ いちごゼラート	金時豆、精白米、オリーブ油 じゃがいも、オリーブ油 砂糖 砂糖、いちごジャム、バター	ベーコン、粉チーズ 脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ きゅうり いちご		
26 金	ごはん 牛乳	ガパオライス キャベツとベーコンのスープ	レンズ豆、油、砂糖	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく バジル にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
		ポークビーンズ チキンナゲット	じゃがいも、油、砂糖 でん粉 小麦粉、でん粉、米粉、油	豚肉、だいず 鶏肉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
30 火	ごはん 牛乳	えびととうふのスープ がんもどきと切り干しの煮つけ ういろう	油、でん粉 砂糖 でん粉、砂糖、米粉	豚肉、むきえび、とうふ スクールがんもどき	にんじん、はくさい、ねぎ 切り干しだいこん		
		カレーどうふ 白身魚のアーモンドフライ	砂糖、でん粉 アーモンド、小麦粉、パン粉 油	牛肉、豚肉、とうふ ホキ	にんじん、たまねぎ、しょうが		
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 A μgRAE B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g 食塩相当量 g
		718 29.3 21.7 352 99 3.1 3.6	228 0.61 0.54 30				5.4 2.8

- * 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。
- * ふきごはん、梅じそささみフライ、天がらきしめん、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。
- * ガパオライスは新献立です。
- * 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。牛肉とだいずのピリ辛煮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

いつも食べている料理が、どこの国で生まれた料理か知っていますか。今は日本国内でも、世界中の料理を食べることができます。給食の献立にも世界各国の特色ある料理が登場します。5月には、姉妹友好都市であるトリノ市のリゾットや、韓国のピビンバ、タイのガパオライスなどの料理が登場します。給食を通して、世界の食文化にふれてもらいたいと思います。

