



令和6年6月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

歯と口の健康週間

愛知を食べる日

メキシコ献立

日	曜	献立名		体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
				〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
3	月	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	カルール デミグラスソース	597
			兄弟豆サラダ	大豆			えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり		コーンクリームドレッシング	779
			福神漬				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
4	火	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ（小2中3）	鶏肉 豚肉	[牛乳]	ニラ	キャベツ たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	ラード	595
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん	ごま油	783
			さつまいもチップス（小袋）					さつまいも さとう	油脂	
5	水	ごはん 牛乳	さけ銀紙巻き	さけ	[牛乳]		だいこん	[ごはん] さとう		571
			茎わかめのごまドレあえ	ささみ油漬	茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	734
			なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ			だいこん ねぎ なめこ	じゃがいも		
6	木	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		にんにく しょうが	[ごはん] でんぶん	なたね油	610
			切干大根と小松菜のナムル	まぐろ油漬		こまつな	切干大根 もやし	さとう	ごま油	785
			わかめスープ	焼き豚 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			
7	金	ごはん 牛乳	大豆と小魚の甘がらめ	大豆	[牛乳] かつおいし			[ごはん] でんぶん さとう	なたね油	592
			ミニトマト2個			ミニトマト				769
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも		
10	月	米粉入りパン 牛乳	メンチカツ	豚肉 鶏レバー	[牛乳]		たまねぎ	[米粉入りパン] 小麦粉	なたね油	734
			枝豆のポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム	900
			フルーツココ				パイナップル みかん缶	ナタデココ ぶどうゼリー		
11	火	麦ごはん 牛乳	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	[麦ごはん] でんぶん さとう	ごま油	604
			春雨サラダ	たまご ハム			きゅうり とうもろこし	春雨 さとう	ごま油	782
			小魚（小袋）		かたぐちいわし					
12	水	ごはん 牛乳	たくあん入りキムチごはん	豚肉	[牛乳]		キムチ たくあん漬 ねぎ とうもろこし	[ごはん]	ごま油	593
			チキンナゲット（小2中3）	鶏肉				小麦粉	なたね油	797
			焼きふのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	焼きふ		
13	木	ごはん 牛乳	あじ照り焼き	あじ	[牛乳]			[ごはん] さとう		553
			即席漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	719
			豚肉と玉ねぎのうま煮	豚肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく	さとう		
14	金	ごはん 牛乳	チンジャオロース	豚肉	[牛乳]	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	[ごはん] でんぶん さとう	ごま油	616
			中華スープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし 干しいたけ			771
			★フローズンヨーグルト		ヨーグルト					
17	月	ミルク ロールパン 牛乳	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆粉	[牛乳]		たまねぎ	[ミルクロールパン] さとう	ラド デミグラスソース ハヤシルウ	659
			マカロニサラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり とうもろこし レモン	マカロニ さとう	卵なしマヨネーズ	829
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		
18	火	ごはん 牛乳	えびカツ	えび たらすり身	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	なたね油	551
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ きゅうり もやし			738
			ごまみそ汁	油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ		ごま	
19	水	玄米ごはん 牛乳	めひかりフライ（小2中3）	めひかり	[牛乳]			[玄米ごはん] 小麦粉	なたね油	565
			ささみとみつばの和風サラダ	ささみ油漬		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング	748
			愛知のかきたま汁	たまご 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	でんぶん		
20	木	ソフトめん 牛乳	★メロン				メロン			
			肉みそソース	豚ひき肉 豚レバー ちくわ 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	[ソフトめん] でんぶん さとう		638
			小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう		804
21	金	ごはん 牛乳	豆腐の田楽	豆腐 豆みそ	[牛乳]			[ごはん] でんぶん さとう		592
			和風ポテトサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	773
			ちゃんこ汁	鶏団子 豆腐		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが			
24	月	ロールパン 牛乳	ボークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	[ロールパン] じゃがいも さとう でんぶん		610
			イタリアンサラダ	ささみ油漬		ほうれんそう 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	777
			ミニレモンゼリー					ミニレモンゼリー		
25	火	わかめごはん 牛乳	とびうお天ぷら	とびうお	[牛乳]			[わかめごはん] 小麦粉 でんぶん	なたね油	581
			ごま酢あえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油	750
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
26	水	ごはん 牛乳	大豆ツナ丼	まぐろ油漬 大豆	[牛乳] ひじき	にんじん	えだまめ	[ごはん] さとう		577
			なす入りみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ			なす たまねぎ ねぎ えのきたけ			744
			冷凍みかん				みかん			
27	木	ごはん 牛乳	鶏肉のメキシカンソース	鶏肉	[牛乳]	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	[ごはん]		618
			かぼちゃと豆のサラダ(乳・卵入り)			かぼちゃ	キャベツ 青えんどう豆	赤いんげん豆 ひよこ豆	コブサラダドレッシング	788
			野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし クロウブ	じゃがいも	オリーブ油	
28	金	中華めん 牛乳	とんこつラーメン	豚肉 なんと	[牛乳]	にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく	[中華めん]		591
			しゅうまい（小2中3）	鶏肉 豚肉 大豆粉			たまねぎ	小麦粉	ラード	716
			ピリ辛きゅうり				きゅうり キムチ		ごま油	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。

★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

給食では、かみごたえのある食べ物や、カルシウムを多く含む食べ物を使った献立となっています。一口20回を目標にして、よくかんで食べましょう。



6月19日(水)は「愛知を食べる学校給食の日」

愛知県産の食べ物をたくさん使った給食が登場します。お楽しみに！

献立表、食育だよりがご覧いただけます。

右の二次元コードをスマートフォンで読み込むと、北名古屋市役所ホームページへと移動します。



今月の給食費・教材費 口座振替日は6月10日(月)

世界の料理を紹介します 6月27日(木)メキシコ献立

メキシコ料理に欠かせない食材といえば、とうもろこし、フリホール（いんげん豆）、「チレ（チリ）」と呼ばれるとうがらしです。

●鶏肉のメキシカンソース

メキシコ料理では、トマトなどの野菜ととうがらしを使ったソースをよく使います。給食では焼いた鶏肉にトマトなどの野菜とチリパウダーを使ったソースをかけます。

●かぼちゃと豆のサラダ

「フリホール」は乾燥させたいんげん豆で、古くから重要なたんばく質源として食べられてきました。給食では赤いんげん豆にひよこ豆、青えんどう豆とメキシコ産のかぼちゃを使ってサラダにします。

●野菜スープ

メキシコでは、とうもろこしを「トルティージャ（とうもろこしをすりつぶした粉を練り、薄く伸ばして焼いたもの）」やメインディッシュ、スープ、飲み物に使うなど、様々な調理法で食べてきました。給食ではとうもろこしを、少しスパイスのきいたスープに入れます。



「食育の日」～おうちでごはんの日～

