



令和6年9月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

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	火	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆粉	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] さとう でんぶん	ラード	577
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			739
			白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
4	水	ごはん 牛乳	たこ焼き（小1中2）	たこ	[牛乳]		キャベツ	[ごはん] 小麦粉		557
			枝豆				えだまめ			764
			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		
5	木	ごはん 牛乳	酢鶏	鶏肉	[牛乳]	にんじん ビーマン 赤ビーマン	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	[ごはん] でんぶん じゃがいも さとう	なたね油 ごま油	690
			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			862
			★フローズンヨーグルト		ヨーグルト					
6	金	ミルク ロールパン 牛乳	カレイ米パン粉フライ	カレイ	[牛乳]			[ミルクロールパン] 米粉	なたね油	632
			コーンサラダ				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	800
			トマトと卵のスープ	たまご ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ えのきたけ	でんぶん さとう		
9	月	ごはん 牛乳	さば磯辺焼き	さば	[牛乳] 青のり			[ごはん] さとう		578
			おかかあえ	型抜きかまぼこ かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		747
			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			
10	火	うどん 牛乳	五目うどん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ 干しいたけ	[うどん]		599
			揚げ豆と小魚の甘がらめ	大豆	かたくちいわし			でんぶん さとう	なたね油	711
			★なし				なし			
11	水	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム	[麦ごはん] じゃがいも さとう	ハヤシルウ デミグラスソース	564
			ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング	734
12	木	ごはん 牛乳	春巻き	豚肉	[牛乳]	にんじん	キャベツ もやし	[ごはん] 小麦粉	なたね油	634
			豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん	ごま油	809
			ミニももゼリー					ももゼリー		
13	金	サンドイッチ ロールパン 牛乳	フランクフルト	フランクフルト	[牛乳]			[サンドイッチロールパン]		680
			ケチャップ（小袋）							851
			サワーキャベツ				キャベツ きゅうり レモン	さとう		
			コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ホワイトルウ 生クリーム	
17	火	ごはん 牛乳	野菜しんじょう	魚肉すり身 豆腐	[牛乳]	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	[ごはん] さとう でんぶん		592
			さといもサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	さといも	卵なしマヨネーズ	741
			月見汁	鶏肉 型抜きかまぼこ			だいこん はくさい ねぎ	かぼちゃ入りじゃがいも団子		
			★十五夜ゼリー					なしゼリー		
18	水	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚ひき肉	[牛乳]	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ローリエ	[ソフトめん] でんぶん さとう	オリーブ油	631
			ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング	795
			冷凍パイン				パイナップル			
19	木	ごはん 牛乳	ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉	[牛乳]	大葉	梅	[ごはん] 小麦粉	なたね油	584
			ごまあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	749
			赤だし	豆腐 油揚げ 豆みそ		みつば	だいこん はくさい えのきたけ			
20	金	ごはん 牛乳	和風ミートオムレツ	たまご 鶏肉	[牛乳]			[ごはん]		559
			きんぴらごぼう	ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	707
			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	火	ナン 牛乳	チキンと豆のカレー	鶏肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	[ナン] じゃがいも ひよこ豆	カレールウ	575
			カラフルサラダ			赤ビーマン 黄ビーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		かんきつドレッシング	719
			★マンゴープリン（乳・卵不使用）					マンゴープリン		
25	水	ごはん 牛乳	あじフライ	あじ	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	なたね油	566
			ひじきの煮物	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし こんにゃく	さとう		733
			とうがん汁	鶏肉		にんじん こまつな	とうがん ねぎ しょうが 干しいたけ	でんぶん		
26	木	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		しょうが にんにく	[ごはん] でんぶん	なたね油	589
			ピリ辛きゅうり				きゅうり キムチ		ごま油	759
			春雨スープ	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ とうもろこし ねぎ	はるさめ		
27	金	ごはん 牛乳	みそおでん	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん 豆みそ	[牛乳] 昆布	にんじん	だいこん こんにゃく	[ごはん] さといも さとう		581
			なめたけあえ			ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ			752
			コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		
30	月	ごはん 牛乳	チーズ入りタコライス	豚ひき肉	[牛乳] チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	[ごはん] さとう		542
			ポイルキャベツ				キャベツ			723
			もずく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
			（中のみ）小魚		かたくちいわし					

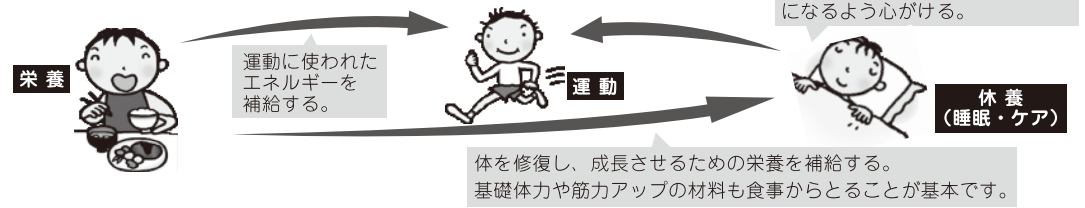
※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[] 内に主食・飲用牛乳を表示しています。

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。

スポーツと栄養

スポーツの秋を迎えます。スポーツの競技や試合で力を十分に発揮するためには、運動・休養・栄養のバランスに気を配り、体調を整えることが大切です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

運動を支える「栄養」と「休養」



●栄養バランスの良い食事とは？
主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスした食事。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
…ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
…肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
…野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず
- 朝ごはんを毎日必ず食べること、よくかんで食べることも健康な体を作るためのポイントのひとつです。実践していきましょう。

世界の料理を紹介します 9月24日(火) インド献立

●ナン
ナンはインド北部で食べられているパンです。小麦粉の生地を発酵させて長く伸ばして形を整えます。それを「タンドール」という、つぼ型の釜にペタリとはりつけて焼き色がつくまで焼いて作ります。インドでは、このナンをちぎってカレーにつけていっしょに食べます。

●チキンと豆のカレー
インド料理の最大の特徴は料理に多種多様なマサラ (香辛料) を使うことにあります。インドでは宗教上の理由から牛肉・豚肉を食べない人が多く、そのため、カレーの食材には野菜や鶏肉、羊肉、魚、豆などを使います。給食では、インドが生産量世界一位でよく食べられているひよこ豆と、鶏肉を使ってカレーを作ります。

●マンゴープリン
マンゴーの起源地はインドを中心とする地域で、少なくとも 4000 年以上前から栽培されていたと考えられています。現在もマンゴーの生産量世界一位はインドです。給食では、インド産のマンゴーを使ったマンゴープリンが登場します。

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～
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等で読み込むと、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9月10日(火)