



令和7年2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	月	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	610
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			774
			焼きかまぼこのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ			
4	火	ごはん 牛乳	納豆	納豆	[牛乳]			[ごはん]		604
			じゃがいもとツナの磯煮	まぐろ油漬	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう		779
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
5	水	ごはん 牛乳	菜の花入りコロッケ		[牛乳]	菜の花		[ごはん] じゃがいも 小麦粉	なたね油	634
			豆乳鍋	豚肉 豆腐 豆乳 米みそ		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ			796
			★ヨーグルト		ヨーグルト					
6	木	ごはん 牛乳	さわら照り焼き	さわら	[牛乳]			[ごはん]		550
			ごま酢あえ	ハム			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	700
			のっぺい汁	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぶん さといも		
7	金	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚肉	[牛乳]	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ローリエ	[ソフトめん] さとう でんぶん	オリーブ油	634
			ミニオムレツ	たまご				でんぶん		808
			カラフルサラダ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		かんきつドレッシング	
10	月	麦ごはん 牛乳	春巻き	大豆粉 鶏肉	[牛乳]	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	[麦ごはん] 小麦粉	なたね油	674
			豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん	ごま油	836
			(中のみ)小魚		かたくちいわし			さとう		
12	水	わかめごはん 牛乳	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉	[牛乳]		キャベツ たまねぎ	[わかめごはん] 小麦粉	なたね油	616
			なめたけあえ			ほうれんそう	もやし なめたけ キャベツ			782
			白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
13	木	ごはん 牛乳	いわししょうが煮	いわし	[牛乳]		しょうが	[ごはん]		601
			豚すき焼き	豚肉 豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ えのきたけ	さとう 角ふ		768
			いよかん				いよかん			
14	金	ミルクロールパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉	[牛乳]		たまねぎ	[ミルクロールパン] さとう 米粉	ラード ハヤシルウ デミグラスソース	630
			ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい キャベツ かぶ	じゃがいも		773
			チョコクリーム(乳卵小麦なし)					チョコクリーム		
17	月	ごはん 牛乳	たらフライ	たら	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	なたね油	550
			塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			701
			沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ			
18	火	中華めん 牛乳	まろやか担々麺	豚肉 豆みそ 米みそ	[牛乳]	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	[中華めん] 甘酒	ごま ごま油	630
			焼きぎょうざ(小2中3)	豚肉 鶏肉		ニラ	キャベツ たまねぎ	小麦粉	ラード	771
			ももの杏仁あえ		杏仁寒天		もも缶			
19	水	ごはん 牛乳	愛知のれんこんつくね(小2中3)	鶏肉	[牛乳]		れんこん たまねぎ	[ごはん]	ラード 牛脂	564
			切干大根とツナのあえもの	まぐろ油漬		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう		736
			愛知のかきたま汁	たまご 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
20	木	ごはん 牛乳	豆腐の田楽	豆腐 豆みそ	[牛乳]			[ごはん] さとう でんぶん		587
			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	764
			けんちん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	
21	金	くろロールパン 牛乳	マカロニのクリーム煮	鶏肉	[牛乳] 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい かぶ たまねぎ	[くろロールパン] じゃがいも マカロニ	生クリーム ベشメルソース	594
			ベーコン入りサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング	758
25	火	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	カレールウ デミグラスソース	609
			兄弟豆サラダ	大豆			えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		コーンクリームードレッシング	785
			福神漬				だいこん ুরি なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
26	水	ごはん 牛乳	肉じゃが	豚肉	[牛乳]	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	[ごはん] じゃがいも さとう		564
			五目みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ ごぼう ねぎ			721
			ミニぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
27	木	ごはん 牛乳	あじ梅ドレッシング焼き	あじ	[牛乳]			[ごはん]	梅ドレッシング	656
			ごまとひじきの五色あえ	まぐろ油漬	ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	835
			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			
28	金	サンドイッチ ロールパン 牛乳	ウインナー	ウインナー	[牛乳]			[サンドイッチロールパン]		583
			ケチャップ(小袋)							740
			コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング	
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい もやし			
	(中学校3年生) きなこ揚げパン 牛乳		フライドチキン(2個)	鶏肉	[牛乳]		にんにく	[きなこ揚げパン] でんぶん	なたね油	820
			コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング	
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい もやし			
			★米粉のももタルト(乳卵小麦なし)	豆乳			ももピューレ	米粉 さとう		

中国
献立

食育の日

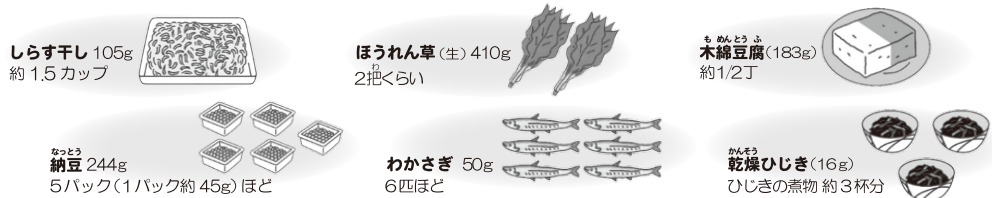
お楽しみ給食

※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。

牛乳はカルシウムの宝庫？

給食に欠かさず牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。成長期みなさんには、とても重要な栄養素です。

給食に出る牛乳200mLにはカルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4が摂取できます。このほか、カルシウムはどんな食品にどれくらい含まれているのでしょうか？ 他の食品で同じ量の220mgのカルシウムをとるとすると下のようになります。



このように、牛乳には、いかにカルシウムが含まれているかわかりますね。

2月28日 中学校3年生お楽しみ給食

中学校3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。少し早いですが、お祝いの気持ちを込めて、お楽しみ給食を実施します。

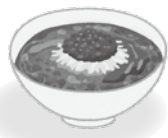
世界の料理を紹介します

2月18日 中国献立



●まろやか担々麺

担々麺は、1840年ごろに中国で生まれたと言われています。汁が無かったり具や味付けを変えたりと、様々なアレンジを加えて作られています。給食では、甘酒を使って辛くない、まろやかな味付けで作ります。



●ももの杏仁あえ

中国が原産国とされている桃と、中国発祥のデザートである杏仁豆腐をあえたデザートです。給食では、シロップ漬けの黄桃と、杏仁豆腐風の寒天を使って作ります。



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2月10日(月)

