

令和3年10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
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	ごはん 牛乳	あじ塩こうじ焼き きんぴらごぼう なめこ汁	あじ塩こうじ焼き 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ なめこ	ごはん さとう ごま油	547 709
4 月	ごはん 牛乳	豆腐ステーキ中華あんかけ 中華きゅうり 春雨スープ	豆腐ステーキ かに風味かまぼこ	牛乳		きゅうり はくさい もやし とうもろこし	ごはん でんぶ さとう ごま ごま油 はるさめ	559 716
5 火	ごはん 牛乳	さつまいもと大豆のかりんと 豚汁 小魚	大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう なたね油	624 808
6 水	うどん 牛乳	カレー南蛮 たこ焼き(小1中2) ゆかりあえ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ ゆかり粉	うどん たこ焼き カレールウ	579 727
7 木	ごはん 牛乳	さば和風焼き 大根のごまよごし わかめ入りかきたま汁	さば和風焼き 米みそ わかめ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま でんぶ	586 758
8 金	ロールパン 牛乳	ポーキービーンズ チキンとほうれん草のサラダ ★ブルーベリーゼリー	豚肉 大豆 ささみ油揚げ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	ロールパン じゃがいも でんぶ さとう イタリアンドレッシング ブルーベリーゼリー	638 805
11 月	ごはん 牛乳	秋の香りごはん かつおフライ いも団子汁	鶏肉 油揚げ かつおフライ 型抜きかまぼこ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ こんにやく はくさい ねぎ	ごはん くり さとう なたね油 じゃがいも団子	600 806
12 火	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ チーズ	豚肉 豆腐 ささみ油揚げ	牛乳	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 キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ ごま油 パンパンジードレッシング	590 758
13 水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグきのこあんかけ おつかあえ さつまい	豆腐ハンバーグ かつお節 鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう でんぶ さとう さつまいも	583 751
14 木	ソフトめん 牛乳	肉みそソース 小松菜とツナのあえもの (中)★ヨーグルト	豚ひき肉 ちくわ 豆みそ まぐる油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが もやし	ソフトめん さとう でんぶ さとう	650 850
15 金	ミルク ロールパン 牛乳	れんこんサンドフライ コーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	れんこんサンドフライ	牛乳		キャベツ とうもろこし きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	ミルクロールパン なたね油 コーンクリームドレッシング	609 791
18 月	ごはん 牛乳	ホキ揚げ煮 ブロッコリーのあえもの レモン肉じゃが	ホキ かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ レモン しらたき	ごはん でんぶ さとう なたね油 じゃがいも さとう	635 814
19 火	五穀ごはん 牛乳	愛知のなすみそメンチカツ 切干大根のごまあえ かしわ汁	愛知のなすみそメンチカツ まぐる油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	切干大根 もやし はくさい ごぼう ねぎ	五穀ごはん さとう ごま	592 756
20 水	麦ごはん 牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく 福神漬 もも缶 バイン缶 みかん缶	麦ごはん じゃがいも カレールウ デミグラスソース	634 823
21 木	ごはん 牛乳	じゃがバター茶巾(小1中2) 塩昆布あえ ご汁		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがバター茶巾	530 723
22 金	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3) 八宝菜 みかん	ぎょうざ 豚肉 うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ みかん	ごはん でんぶ さとう ごま油	626 828
25 月	米粉パン 牛乳	パンプキンシチュー ツナサラダ コーヒーパウダー	鶏肉 まぐる油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	米粉パン 卵なしマヨネーズ コーヒーパウダー	676 855
26 火	ごはん 牛乳	さけ銀紙巻き くるみあえ 吉野汁	さけ銀紙巻き	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう くるみ じゃがいも でんぶ	541 697
27 水	中華めん 牛乳	みそラーメン 春巻き りんご(小:センター、中:★)	豚肉 豆みそ 米みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが りんご	中華めん さとう でんぶ 春巻き なたね油	701 820
28 木	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ たくあんあえ ふたま汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん みつば	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん漬 たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶ なたね油 焼きふ	597 766
29 金	ごはん 牛乳	大根と豚肉の煮物 ひじきと鶏ささみのごまドレあえ ★カスタードプリン	豚肉 はんぺん 生揚げ ささみ油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん さいとみ さとう ごまドレッシング カスタードプリン	644 815

※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。★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・水は北名古屋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。

スポーツを頑張る皆さんへ

スポーツの秋です！食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

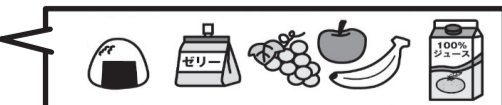
食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

果物と乳製品は、間食としてとるのもおすすめです。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

運動後は疲労回復につとめましょう。

運動後は、なるべく早く(2~3時間以内)、エネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

鉄を多く含む食品...

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

赤身肉 アサリ 大豆製品
レバー 小松菜 カツオ
ひじき

カルシウムを多く含む食品...

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

MILK ヨーグルト 小魚
牛乳・乳製品 小松菜 大豆製品
干しエビ ひじき

今月の郷土料理 7日(木) 献立 福井県



●さば和風焼き

若狭地方は、京都へさばなどの海産物を運んだ「さば街道」の起点としての歴史があります。今でも、さばを使った料理や加工品が多く受け継がれており、特に脂ののったさばを丸ごと一本焼き上げる浜焼きさばが有名です。今回は、しょうゆペースの合わせ調味料につけて焼きました。



●大根のごまよごし

「ごまよごし」とは、ごまあえのことです。ごまで野菜を汚すという言い方が面白いですね。昔から仏事や正月に食べられてきました。

黒すりごまを使用します。