



# 令和4年1月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

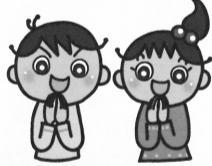
日曜	献立名	体 内 で の 働 き						エネルギー (kcal) 小 中		
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11 火	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	麦ごはん じゃがいも	カレールウ デミグラスソース	654 840	
		ハムと枝豆のサラダ	ハム			キャベツ えだまめ とうもろこし		コンクリート「レシク」		
12 水	ごはん 牛乳	豆腐だんご(小2中3)	豆腐だんご	牛乳				ごはん	570 737	
		なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ なめたけ				
		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 こんにやく				
13 木	ごはん 牛乳	かに玉	かに玉	牛乳				ごはん さとう でんぶん	647 804	
		白菜と肉団子のスープ	チキンボール		にんじん	はくさい とうもろこし ねぎ		はるさめ		
		★りんごヨーグルト		りんごヨーグルト						
14 金	ごはん 牛乳	ぶりねぎみそ焼き	ぶりねぎみそ焼き	牛乳				ごはん	690 883	
		筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく		さとう		ごま油
		ぜんざい								小豆 白玉団子 さとう
		ゆかり(小袋)								ゆかり粉
17 月	ソフトめん 牛乳	中華あんかけ	豚肉 いか	牛乳	にんじん ニラ	はくさい たけのこ ぶなしめじ しょうが	ソフトめん でんぶん	ごま油	624 771	
		ちくわの磯辺揚げ(小2中3)	ちくわ	青のり				小麦粉		なたね油
		おかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ もやし		さとう		
18 火	くろロールパン 牛乳	冬野菜とマカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ	くろロールパン じゃがいも マカロニ	ベシャメルソース 生クリーム	643 822	
		いちじくゼリーあえ				パイン缶 みかん缶 りんご缶	いちじくゼリー			
19 水	ごはん 牛乳	豆腐の田楽	豆腐ステーキ 豆みそ	牛乳				ごはん でんぶん さとう	669 837	
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ ししいたけ こんにやく	角ふ さとう			
		★鬼まんじゅう						鬼まんじゅう		
20 木	麦ごはん 牛乳	鮭塩焼き	鮭塩焼き	牛乳				麦ごはん	580 738	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり 干切大根漬				
		すいとん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ		すいとん さといも でんぶん		
21 金	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	636 806	
		ピリ辛きゅうり				きゅうり キムチ		ごま油		
		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				
24 月	わかめごはん 牛乳	愛知県産野菜入りコロッケ		牛乳			わかめごはん 愛知県産野菜入りコロッケ	なたね油	616 783	
		チンゲンサイとツナのあえ物	まぐろ油漬け		チンゲンサイ	キャベツ	さとう			
		かきたま汁	たまご 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		でんぶん		
25 火	ごはん 牛乳	かきまわし	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく 干しいたけ	ごはん さとう		583 777	
		にぎすフライ(ソース クラス1本)	にぎすフライ							なたね油
		切干大根のみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん みつば	たまねぎ 切干大根				
26 水	きしめん 牛乳	五目野菜きしめん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	きしめん		653 778	
		五平もち(くるみ・ごま入り)	豆みそ				五平もち さとう	くるみ ごま		
		(中)みかん				みかん				
27 木	ごはん 牛乳	肉詰めいなり	肉詰めいなり	牛乳			ごはん		592 729	
		れんこん煮あえ	ちくわ	昆布	にんじん	れんこん だいこん	さとう	ごま油		
		雪だるまのすまし汁	豆腐 型抜きかまぼこ			はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ				
28 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 こんにやく	ごはん さといも さとう		727 904	
		白菜のごまあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし		ごま		
		ういろう						ういろう		
31 月	ミルク ロールパン 牛乳	デミグラスソースハンバーグ	ハンバーグ	牛乳			ミルクロールパン さとう	デミグラスソース ハヤシルウ	635 799	
		タラモサラダ	たらこ			きゅうり レモン		じゃがいも		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ		卵なしマヨネーズ		

※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・木字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。

小正月献立

食育の日

全国学校給食週間



## 感謝して食べよう

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割を考え、理解や関心を深める週間です。またこの期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになりましょう。北名古屋市では、この1週間を中心に、愛知県の食材や、郷土料理を献立に取り入れています。お楽しみに！

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

### ●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

### ●食べ物を運ぶ人



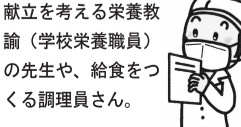
食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

### ●お店の人



良い食材を選んで売ったり、注文に応じて給食センターまで運んでくれます。

### ●給食をつくる人



献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。

### ●準備をする人



給食当番さん

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

## 今月の郷土料理 愛知県スペシャル月間



### 19日(水)

#### ●豆腐の田楽

田植えの時期などに太鼓の音に合わせて田んぼで踊る風習「田楽舞い」が名前の由来になっている豆腐料理。食べやすい大きさに切った豆腐を串にさして焼き、みそだれをつけて食べます。愛知県三河地域のお店では、菜飯と田楽をセットで出す「菜飯田楽」が名物です。



#### ●ひきずり

「ひきずり」とは、とり肉のすき焼きを指します。「ひきずり」の語源には、その料理のあまりのおいしさに、とり肉の乗った皿を引きずりあったことに由来するといった説があります。



### ●鬼まんじゅう

東海地方で昔から親しまれているお菓子です。角切りにしたさつま芋の角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を連想させることからこの名前がつけました。



### 25日(火)

#### ●かきまわし

とり肉、にんじん、ごぼうなどが入った混ぜご飯のことです。炊き上げたお米と別で味付けした具材を、しっかりかき混ぜることから「かきまわし」とよばれるようになったといわれます。



### 26日(水)

#### ●五目野菜きしめん

平打ちにしたうどんを「きしめん」といい、現在の刈谷市の名物だった平打ちうどんがルーツであるといわれています。給食では、具沢山の汁にきしめんを入れて食べます。



#### ●五平もち

つぶしたご飯を串焼きにして、みそ味を付けた料理です。江戸時代中期頃から山村に暮らす人々によって作られていました。米が貴重であった時代、ハシの行事食として、祭りや行事の時に食べられていました。



### 27日(木)

#### ●れんこん煮あえ

正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食です。給食では食べやすいようにごま油を加えています。



### 28日(金)

#### ●みそおでん

愛知県の食に欠かせない、豆みそを使ったおでんが「みそおでん」です。土鍋の真中にみそだれの入ったみそ汁を入れ、熱々に茹であがった具材を竹串で刺し、みそだれをつけて食べていました。給食では、みそだれでじっくり煮込んで作ります。



今月の給食費・教材費 □座振替日は1月11日(火)