



# 令和4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	
			〔赤〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕主にエネルギーのものになる食品			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類		
3	月	ごはん 牛乳	ツナ甘辛煮	まぐろ油漬	[牛乳]		しょうが	[ごはん] さとう	597 780	
			たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬			
			手巻きのり		のり					
			スタミナ豚汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも		
4	火	うどん 牛乳	五目うどん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	[うどん]	634 761	
			かき揚げ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ	さつまいも 小麦粉		大豆油 なたね油
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			
5	水	レーズン ロールパン 牛乳	パンキンシチュー	鶏肉	[牛乳] 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム	[レーズンロールパン]	ホワイトルウ 生クリーム	711 888
			ほうれんそうのサラダ	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
			ミニブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう		
6	木	ごはん 牛乳	あじフリッター(小2中3)	あじ	[牛乳] オキアミ 青のり			[ごはん] 小麦粉	なたね油 大豆油	679 896
			八宝菜	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし たけのこ 干しいたけ	さとう でんぷん	ごま油	
			★なし				なし			
7	金	ごはん 牛乳	お好み揚げ	豆腐 魚肉すり身 いか	[牛乳]		キャベツ	[ごはん]	ラード なたね油	615 792
			鶏肉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	
			ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ			だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
11	火	ごはん 牛乳	和風ハンバーグきのこあん	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ 干しいたけ えのきたけ エリンギ	[ごはん] さとう でんぷん	ラード	567 725
			のりしおポテト		青のり				じゃがいも	
			沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ			
12	水	ソフトめん 牛乳	中華あんかけ	豚肉 えび	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい 干しいたけ しょうが	[ソフトめん] でんぷん	ごま油	690 828
			さつまいも大豆のかりんとろ	大豆				さつまいも でんぷん さとう 黒さとう	なたね油	
			(小)★りんご(中)りんご				りんご			
13	木	ごはん 牛乳	豚すき焼き	豚肉 豆腐 角ふ	[牛乳]	にんじん	はくさい こんにやく ねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう		582 753
			切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま	
			チーズ		チーズ					
14	金	ごはん 牛乳	大豆ミートナゲット(小2中3)	大豆たんぱく たまご	[牛乳]			[ごはん] でんぷん 小麦粉	なたね油	674 862
			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		コールスロドレッシング	
			ローストオニオンのスープ			にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし		コーン油	
17	月	ロールパン 牛乳	焼きそば	豚肉 ちくわ 大豆たんぱく	[牛乳] 青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが にんにく りんごエキス	[ロールパン] 焼きそば		688 859
			肉団子スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし ねぎ	でんぷん		
			★ヨーグルト		ヨーグルト					
18	火	ごはん 牛乳	フランクパッサリーニョ(ブラジル風からあげ)	鶏肉	[牛乳]	パセリ	にんにく レモン	[ごはん] でんぷん	なたね油	655 841
			キャベツとケールのソテー			ケール	キャベツ にんにく とうもろこし		オリーブ油	
			フェジョアーダ(豆とお肉のスープ)	牛肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ ローリエ	白いんげん豆	オリーブ油	
19	水	ごはん 牛乳	愛知の肉団子(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん	たまねぎ れんこん 干しいたけ	[ごはん]		541 721
			じゃこキャベツ		しらすずし		キャベツ たくあん漬		ごま油 ごま	
			いものこ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも		
20	木	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 干しいたけ しょうが にんにく	[ごはん] さとう でんぷん	ごま油	603 784
			パンパンジーサラダ	ささみ油漬			キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
			ブルー				ブルー			
21	金	ごはん 牛乳	栗ごはん	鶏肉	[牛乳] 昆布	にんじん		[ごはん] 栗 さとう		604 782
			さけフライ	さけ 大豆たんぱく				パン粉 小麦粉	なたね油	
			秋のすまし汁	豆腐 型抜きかまぼこ		みつば	えのきたけ たまねぎ はくさい			
24	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 グリンピース にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	デミグラスソース カレールウ	631 809
			えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	なたね油	
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		かんきつドレッシング	
25	火	ごはん 牛乳	さんま塩焼き(中骨あり)	さんま	[牛乳]			[ごはん]		603 737
			磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		
			合わせみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
26	水	わかめごはん 牛乳	きつねもち	油揚げ 小麦たんぱく	[牛乳]			[わかめごはん] もち		611 769
			おかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ	さとう		
			関東煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 ちくわ 昆布		にんじん	だいこん こんにやく	さとう さといも		
27	木	ミルク ロールパン 牛乳	ミートボールのトマト煮	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	[ミルクロールパン] パン粉 さとう でんぷん	大豆油	660 834
			アーモンドとチーズのサラダ	ベーコン	チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド イタリアンドレッシング	
			コーヒーパウダー(小袋)					コーヒーパウダー		
28	金	ごはん 牛乳	ビビンバ	豚ひき肉 たまご	[牛乳]	ほうれんそう	にんにく もやし	[ごはん] さとう	ごま油	576 738
			わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			
			みかん							
31	月	麦ごはん 牛乳	きのこのビーフシチュー	牛肉	[牛乳]	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	[麦ごはん] さとう	ハヤシルウ デミグラスソース	698 867
			ツナとキャベツのサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング	
			★パンキンドーナツ	たまご 大豆たんぱく	牛乳	かぼちゃ		小麦粉 さとう	大豆油	

※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、乳、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・水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。

## 10月10日は「目の愛護デー」

私たちはスマホやモニターに囲まれて生活しているので、目を使いすぎないようにすることは難しいですね。ふだんは目の大切な役割に気付かず過ぎてしまいがちですが、みなさんは、ここから何十年も自分の目と付き合っていきます。今回は、目のための食事のとり方についてお伝えします。

目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠な網膜色素を構成するビタミンAの豊富な食品や、全身の血行をよくするビタミンEを含む植物油・ナッツ類がおすすめです。さらに、目の充血を防ぎ、ビタミンEのはたらきを最大限に引き出すビタミンCの豊富な食品を積極的にとり入れましょう。

ビタミンAは、もともと油との相性がよいので、ビタミンEの多い植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり、一石二鳥です。

10月5日(水)は目の愛護デー献立です。ビタミンAをたっぷりとりましょう。他の日も、ビタミンEやビタミンCの豊富な食材を使っています。探してみてくださいね。



かぼちゃ にんじん ごま油 アーモンド ブロッコリー キウイ  
 レバー ほうれんそう ごま レモン ピーマン  
 ブルーベリー じゃがいも さつまいも

## 世界の料理を紹介します。

### 10月18日(火)ブラジル献立

ブラジルは多彩な人種の人々が暮らす国です。そのため、食も多様で、ブラジルには複合的な食文化が形成されています。また、ブラジルは、牛の数が世界の中でもトップクラスです。そのため、ブラジル料理の中には牛肉を使ったものが多くあります。

#### ●フランクパッサリーニョ

ブラジル版のからあげです。下味にレモンとパセリが入っています。お肉がやわらかくジューシーで、さわやかな味わいです。

#### ●キャベツとケールのソテー

日本では青汁の原料として知られるケールは、ブラジルでは、フェジョアーダの付け合わせとして定番です。給食では、キャベツと、とうもろこしと一緒にソテーにします。

#### ●フェジョアーダ

フェジョアーダという名前は「フェイスヤオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆がたっぷり、体力をつけたいときにおすすめのレシピです。ブラジルでは、疲労回復、スタミナ補充の料理とされており、疲れが出てくる週半ばの水曜日や、週末の土曜日に食べる習慣があるそうです。