

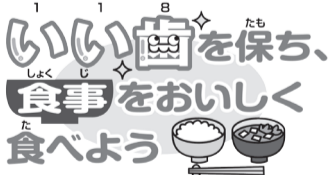


令和4年11月 学校給食献立表

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		
1 火	ごはん 牛乳	赤魚塩こうじ焼き	赤魚	[牛乳]			[ごはん]		562 716
		鶏肉とみつばの和風サラダ ゆばお吸い物	ささみ油漬 豆腐 ゆば 型抜きかまぼこ		みつば にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ		和風ドレッシング	
2 水	ごはん 牛乳	さつまいもコロケ	大豆たんぱく	[牛乳]			[ごはん] さつまいも 小麦粉	なたね油	649 817
		しそひじきあえ ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ	しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし だいごん ごぼう ねぎ えのきたけ			
4 金	ごはん 牛乳	高菜チャーハン	豚ひき肉	[牛乳]	高菜漬	たまねぎ ねぎ	[ごはん]	ごま油	600 799
		いかフリッター(小2中3)	いか	オキアミ 青のり			小麦粉	大豆油 なたね油	
		春雨スープ ★バイナップル	焼豚		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ とうもろこし パイナップル	はるさめ		
7 月	米粉パン 牛乳	ほうれんそうオムレツ	たまご	[牛乳]	ほうれんそう		[米粉パン]		661 840
		ポークビーンズ フルーツゼリーあえ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース もも缶 りんご缶 みかん缶 りんごエキス ぶどうエキス	じゃがいも さとう でんぶん さとう		
8 火	麦ごはん 牛乳	小えび入り揚げはんぺん	魚すり身	[牛乳] 干しえび			[麦ごはん]	なたね油	682 836
		手作りしらすふりかけ 豆腐とわかめのみそ汁	かつお節 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	しらす干し わかめ	ごまつな にんじん		だいごん ねぎ えのきたけ	ごま油	
		きらず揚げ(小袋)	おから				小麦粉 さとう	なたね油	
9 水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]			[ごはん] でんぶん	なたね油	679 861
		三色ナムル 中華風コーンスープ	豆腐 ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん	ごま油	
10 木	ソフトめん 牛乳	カレーソース	豚ひき肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	[ソフトめん]	カレールー デミグラスソース	699 830
		コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング	
		ミックスナッツ(小袋)						アーモンド カシューナッツ	
11 金	ごはん 牛乳	さけ銀紙巻き	さけ	[牛乳]			[ごはん] さとう		616 783
		ごま酢あえ 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	ごま	
14 月	わかめごはん 牛乳	焼きハム	鶏肉 豚肉	[牛乳]			[わかめごはん]		642 794
		おひたし	かつお節		ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		沢煮わん ★ヨーグルト	豚肉		にんじん	だいごん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ ヨーグルト			
15 火	りんごパン 牛乳	白身魚米粉フライマトソース	ホキ	[牛乳]	トマト	たまねぎ	[りんごパン] 米粉 さとう	なたね油 オリーブ油	697 823
		冬野菜とマカロニのクリーム煮 コーヒーパウダー(小袋)	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ	マカロニ じゃがいも コーヒーパウダー	ベシヤメルソース 生クリーム	
16 水	ごはん 牛乳	大豆ツナ丼	まぐろ油漬 大豆	[牛乳]	にんじん	えだまめ	[ごはん] さとう		620 793
		なめこのみそ汁 みかん	油揚げ 豆みそ 米みそ			だいごん はくさい ねぎ なめこ みかん	さつまいも		
17 木	中華めん 牛乳	和風白湯ラーメン	豚肉 なた	[牛乳]	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく きくらげ	[中華めん]		609 727
		中華ちまき ピリ辛きゅうり	豚肉			しいたけ きゅうり キムチ	もち米 ごま油		
18 金	ごはん 牛乳	ハンバーグいちじくソース	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]			[ごはん] さとう 水あめ	ラード	598 757
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ			
		ほうれんそう入りかきたま汁	たまご 豆腐		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		
21 月	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ(小2中3)	豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	ラード ごま油 なたね油	671 874
		豆腐の中華煮 ★柿	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 かき	でんぶん ごま油		
22 火	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	だいごん こんにやく	[ごはん] さといも さとう		655 838
		ごまつなのツナあえ	まぐろ油漬		ごまつな にんじん	もやし	さとう		
		※セレクトミニゼリー(ぶどう)				ぶどうエキス	さとう		
24 木	五穀ごはん 牛乳	さば八丁みそ煮	さば 豆みそ	[牛乳]			[五穀ごはん] さとう		642 859
		さといものごまマヨあえ 八杯汁	豆腐 油揚げ		にんじん 昆布	キャベツ きゅうり だいごん ごぼう ねぎ 干しいたけ	さといも さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	
25 金	ミルク ロールパン 牛乳	スプレーマ(チキンチーズカツ)	鶏肉	[牛乳] チーズ	にんにく りんごエキス		[ミルクロールパン] 小麦粉	なたね油	648 813
		アルゼンチンサラダ(お米と豆のサラダ)			ブロッコリー 赤ピーマン	レンズ豆	玄米 さとう	ごめ油	
28 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	カレールー デミグラスソース	640 823
		ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	かんきつドレッシング		
		福神漬 チーズ		チーズ					
29 火	きしめん 牛乳	五目きしめん	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	[きしめん]		639 758
		れんこんのはさみ揚げ (小)★りんご(中)りんご	鶏肉 大豆たんぱく			れんこん たまねぎ りんご	小麦粉	なたね油	
30 水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご	たまご	[牛乳]			[ごはん] さとう		640 820
		★納豆 ゆかりあえ	納豆 小麦たんぱく			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ こんにやく	さといも		

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールー、ハヤシルウ、ホワイトルー、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・ナッツ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。



「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう
 むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
 健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう 	おやつは時間や量を決めて食べよう 	甘い物はとり過ぎないようにしよう 	カルシウムを多く含む食べ物をとろう 	食べた後は歯をみがこう
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------

11月8日(火)いい歯の日献立

カルシウムを多く含む食べ物をたくさん使用しています。また、かみごたえのある献立になっていますので、どんな食材が使われているか見つけながら、よくかんで食べてください。

11月18日(金)食育の日(地産地消)献立

北名古屋市沖村産のいちじくでジャムを作り、ハンバーグのソースとなって登場します。また、愛知県産の食材を数多く使用した「地産地消献立」となっていますので、地元恵みに感謝しながらいただきます。

11月22日(火)セレクト給食

ミニゼリーの味をぶどうか洋なしで選びます。みなさんはどちらにしましたか？

世界の料理を紹介します。

11月25日(金)アルゼンチン献立

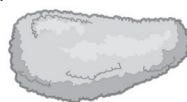
アルゼンチン

アルゼンチンは畜産国として発展した国で、肉料理をよく食べます。1人当たりの肉の消費量は世界でもトップクラスです。

また、イタリアやスペインなどヨーロッパ系の移民が人口のほとんどを占めているため、パスタやピザといったイタリアの食べ物も、お肉に引けを取らないくらい日常的に食べられています。

●スプレーマ

イタリアの都市ミラノの料理ではミラネッサ(薄く作る牛カツ)が有名ですが、給食ではスプレーマ(鶏肉で作るミラネッサ:鶏肉のチーズカツ)が登場します。



●アルゼンチンサラダ

ヨーロッパからの移民に大きく影響を受けたお米と豆のサラダです。カラフルな見た目と、玄米やレンズ豆のプチプチとした食感が楽しめます。



●ロクロ

牛肉を使用したシチューのような煮込み料理で、先住民の料理として残っているうちのひとつです。独立記念日などの祝祭日にふるまわれることが多いです。

