



# 令和5年1月 学校給食献立表

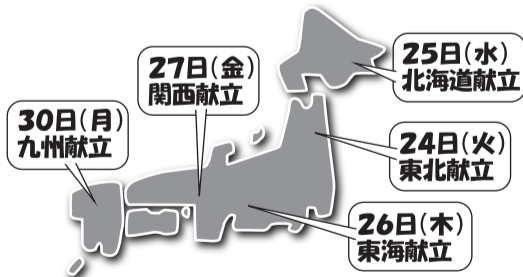
北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小 中	
		〔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		
鏡開き献立	10 火	麦ごはん 牛乳	カレーライス ツナとキャベツのサラダ ★米粉のみかんタルト	豚肉 まぐろ油漬 豆乳	[牛乳]	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん缶	[麦ごはん] じゃがいも 米粉 さとう 水あめ	デミグラスソース カレールウ 青じそドレッシング	720 894
	11 水	ごはん 牛乳	たい塩こうじ焼き 筑前煮 ぜんざい	たい 鶏肉 はんぺん	[牛乳]	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう こんにやく	[ごはん] さとう 小豆 白玉団子 さとう	ごま油	631 821
	12 木	わかめごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き 和風ポテトサラダ 愛知のいわしつみれ汁	鶏肉 かつお節 いわしつみれ 豆腐	[牛乳]	にんじん キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ しょうが	[わかめごはん] さとう でんぶ じゃがいも	卵なしマヨネーズ	666 846
食育の日	13 金	中華めん 牛乳	ジャージャーめん かにかま卵ロール キャベツのナムル (中のみ)★マスカットゼリー	豚ひき肉 豚レバー 豆みそ 卵 かにかまぼこ えび かに	[牛乳]	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり ぶどうエキス	[中華めん] さとう でんぶ 小麦でんぶ	ごま油	652 846
	16 月	ごはん 牛乳	豚すき焼き ほうれんそうとツナのごまあえ チーズ	豚肉 豆腐 角ふ まぐろ油漬	[牛乳]	にんじん ほうれんそう チーズ	[ごはん] さとう さとう	ごま	629 803
	17 火	ごはん 牛乳	揚げ豆と小魚の甘がらめ 沢煮わん みかん	大豆 豚肉	[牛乳] 小魚	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ みかん	[ごはん] でんぶ さとう	なたね油	613 783
オーストリア献立	18 水	麦ごはん 牛乳	にらまんじゅう(小1中2) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 大豆粉 豚ひき肉 大豆 豆腐 豆みそ ささみ油漬	[牛乳]	にんじん にんじん キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	[麦ごはん] 小麦粉 さとう でんぶ	ごま油 パンパンジードレッシング	655 870
	19 木	きしめん 牛乳	五目きしめん 五平もち(くるみ・ごま入り) (中のみ)★ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豆みそ	[牛乳]	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	[きしめん] 五平もち さとう	くるみ ごま	650 840
	20 金	ごはん 牛乳	たくあん入りキムチごはん にぎすフライ さつまいもの白みそ汁 ブルー	豚肉 にぎす(魚) 豚肉 豆腐 米みそ	[牛乳]	にんじん にんじん キムチ たくあん漬 とうもろこし ねぎ だいこん こんにやく ねぎ ブルー	[ごはん] 小麦粉 さつまいも	ごま油 なたね油	634 813
全国学校給食週間	23 月	クロワッサン 牛乳	ウインナー グーラッシュ ザワークラウト	ウインナー 牛肉	[牛乳]	にんじん トマト パプリカ にんにく たまねぎ ローリエ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	[クロワッサン] じゃがいも さとう	オリーブ油 デミグラスソース	641 756
	24 火	ごはん 牛乳	ささかまぼこ きりたんぽ鍋 (小)★りんご(中)りんご	魚すり身 卵 鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん せり ごぼう ぶなしめじ ねぎ りんご	[ごはん] きりたんぽ		585 741
	25 水	麦ごはん 牛乳	豚丼 三平汁 ★ミルクプリン	豚肉 たら 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん こまつな だいこん 練乳 スキムミルク	[麦ごはん] さとう でんぶ じゃがいも さとう		606 766
鏡開き	26 木	ごはん 牛乳	うなたま丼 きざみのり(クラス1袋) みそけんちん汁 いろいろ	うなぎ 卵 油揚げ 豆みそ 米みそ 豆腐	[牛乳]	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	[ごはん] さといも さとう 米粉 小麦でんぶ	ごま油	726 907
	27 金	ごはん 牛乳	さわら西京焼き 京菜あえ ゆばお吸い物	さわら 西京みそ ささみ油漬 型抜きさまぼこ ゆば 豆腐	[牛乳]	みずな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	[ごはん] 和風ドレッシング	599 760	
	30 月	ごはん 牛乳	チキン南蛮 タルタルソース(小袋) きゅうりの塩昆布あえ だご汁	鶏肉 卵 大豆たんぱく 油揚げ	[牛乳]	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	[ごはん] でんぶ さとう さとう じゃがいもだんご	なたね油 大豆油	684 860
31 火	ツイストパン 牛乳	コーングラタン 白菜とかぶのポトフ いちじくジャム入りヨーグルトあえ	おから 豆乳 ウインナー	[牛乳]	にんじん パセリ はくさい たまねぎ かぶ セロリ	[ツイストパン] じゃがいも 米粉 じゃがいも	さとう 水あめ	684 897	

※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・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。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

## 1月24日(火)~30日(月)は 全国学校給食週間 です。

今月の給食では、日本各地の料理が登場します。



献立表、食育だよりは北名古屋市役所ホームページからもご覧いただけます。

## 季節の行事 「鏡開き」

鏡開きとは、お正月に家に迎える神様「年神様」にお供えしていた「鏡もち」を下げ、いただく行事です。1年間の無病息災を願います。地域によりますが、1月11日に行われる所が多いです。鏡もちを「ぜんざい」や「雑煮」などにさせていただきます。1月11日(水)の給食でも「ぜんざい」が登場しますよ。



「鏡開き」では、鏡もちを小さく割るとき、包丁などの刃物は使わず、木づちなどを使います。これは、鏡開きが武家社会から始まった行事であることから、刃物で切るのは切腹を連想させ、縁起が悪いとされていたためです。また、「割る」という表現が新年にふさわしくないとされたため、「鏡開き」と言われるようになりました。

### 鏡もち

鏡もちは、平たく円形の鏡のように作った大小2つのもちを重ねたものです。もちの上のせる「だいたい」には、代々家が栄えるよう、願いが込められています。

## 世界の料理を紹介します。

### 1月23日(月)オーストリア献立



### オーストリア

#### ●クロワッサン

クロワッサンは、フランスのイメージがあるかもしれませんが、誕生したのは、オーストリアの首都「ウィーン」という説もあります。当時のものはバターは控えめで、少しかための食感だったそうです。



#### ●ウインナー

ウインナーは「ウィーン」という意味があります。ひき肉に調味料や香辛料を入れてよく練り、動物の腸につめて適当な長さでねじり、煙でいぶして作ります。



#### ●ザワークラウト

キャベツの漬物で「すっぱいキャベツ」を意味します。隣国のドイツでもよく食べられています。



#### ●グーラッシュ

牛肉をじゃがいもやトマトなどと煮込み、パプリカの風味を効かせた料理です。隣国ハンガリーの農民が、屋外で大鍋を火にかけて肉や野菜を煮たのがグーラッシュの始まりだと言われています。ウィーンではスープとして、または具材の多いシチューとして、あるいは目玉焼きやソーセージ、団子などを加えて、ボリューム満点の一皿に仕立てることもあります。



### 毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～ 今月の給食費・教材費 口座振替日は 1月10日(火)