

日 曜	こ ん だ て		除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
3 月	ごはん	ちくわのいそべ揚げ		小麦粉、油	焼きちくわ、青のり	
		豚汁			豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
	牛乳	パイナップル				パイナップル(冷)
4 火	ごはん	豚肉と野菜の塩だれいため		油	豚肉	ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし
		揚げつくね		油、でん粉	鶏肉	キャベツ
	牛乳					
5 水	黒 ロールパン	ソーセージのコーン煮	◎	じゃがいも、バター、油 小麦粉	ボークウインナ、 <b>脱脂粉乳 生クリーム</b>	にんじん、たまねぎ、とうもろこし
		若どり照り焼き		砂糖	鶏肉	
	牛乳					
6 木	ソフトめん	五目めん	◎	油、でん粉	豚肉、 <b>ラザール卵</b>	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ
		小えびのケチャップ煮		油、砂糖、でん粉	むきえび	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく
	牛乳	アセロラゼリー		砂糖		アセロラ
7 金	ごはん	スープカレー		油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト さやいんげん、にんにく
		ジャーマンポテト		じゃがいも、油	ボークウインナ	たまねぎ、パセリ、にんにく
	牛乳	ヨーグルト		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
10 月	ごはん	あまからチキン		でん粉、油、砂糖	鶏肉	しょうが
		きつね汁		砂糖	油揚げ、豚肉	にんじん、こまつな、ねぎ
	牛乳					
11 火	ごはん	まぜまぜチャーハン		油	豚肉、高野どうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく
		ぎょうざ		油、でん粉、小麦粉	鶏肉、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にら
	牛乳	にんじんいよかんゼリー		砂糖		にんじん、いよかん
12 水	ごはん	高野どうふの煮しめ		砂糖	鶏肉、焼きちくわ 高野どうふ	にんじん、たけのこ、さやえんどう
		みそ汁			油揚げ、みそ	なす、ねぎ
	牛乳	ピーチゼリー		砂糖		もも
13 木	米粉パン	トマトシチュー		じゃがいも、油、砂糖	ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、パセリ にんにく
		じゃことだいずのかみかみフライ		油、でん粉、砂糖	ちりめんじゃこ、だいず	
	牛乳					
14 金	ごはん	どてどんぶり		砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ	こんにやく、にんじん、ねぎ、えのきたけ
		すまし汁			とうふ、わかめ	まいたけ
	牛乳	みかん				みかん(冷)
17 月	ごはん	魚フライ		小麦粉、パン粉、油	にぎす	
		中華野菜スープ		油、でん粉	いか	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ
	牛乳	肉みそ		砂糖	豚肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ

\* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。

\* アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。

\* 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。

\* 名古屋市公式ウェブサイト( <http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html> )に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき										
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる								
18 火	うどん	カレーうどん		油、カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ								
		揚げ豆腐		でん粉、油、砂糖	高野豆腐									
	牛乳													
19 水	ごはん	ピリ辛はるさめスープ		はるさめ、油	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、にんにく								
		こんにやくのいため煮		油、砂糖	牛肉	こんにやく								
	牛乳	青りんごゼリー		砂糖		りんご								
20 木	プレーンロールパン	和風ミートスパゲティ		スパゲティ、油、砂糖	牛肉、豚肉、きざみのり	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たけのこ、しょうが								
		いかコロッケ		でん粉、米粉パン粉、油	いか、すけとうだらすり身	たまねぎ								
	牛乳													
21 金	ごはん	ガパオライス		レンズ豆、油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、バジル								
		ワンタンとえびのスープ		ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	ねぎ								
	牛乳													
24 月	麦ごはん	カレーシチュー	◎	じゃがいも、油、小麦粉	豚肉、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく								
		とうもろこしのソテー		油		とうもろこし、パセリ								
	牛乳													
25 火	ごはん	梅じそさきみフライ		パン粉、小麦粉、米粉、油	鶏肉	梅、青じそ								
		呉汁			とうふ、だいずペースト、信州みそ	はくさい、ねぎ								
	牛乳	ぱらぱらサーモン			さけフレーク	えだまめ								
26 水	ごはん	塩肉じゃが		じゃがいも、油	豚肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ								
		いろどりそばろ		油、砂糖	鶏肉、だいず、高野豆腐(粉)	にんじん、ねぎ、とうもろこし								
	牛乳	いちごゼリー		砂糖		いちご								
27 木	中華めん	肉みそ中華めん		油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、ぶなしめじ								
		ツナともやしのソテー		油	まぐろ油漬	にんじん、もやし、セロリ、にんにく								
	牛乳													
28 金	ツイストロールパン	ヒレカツ		小麦粉、パン粉、油	豚肉									
		ビーンズスープ		白いんげん豆ピューレ、じゃがいも、油、でん粉	鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、パセリ								
	牛乳	アイスクリーム		砂糖	脱脂粉乳									
1か月平均		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
		603	24.8	19.5	323	77	2.3	2.9	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.2	2.2
									191	0.57	0.49	26		

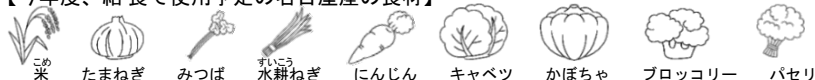
- \* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- \* どてどんぶり、魚フライ、梅じそさきみフライ、カレーうどんは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取り組みです。
- \* ツナともやしのソテーは新献立です。
- \* 6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」です。～みんなで食育楽しく食育～

今月のめあて 「地産地消について知ろう」

地産地消とは、地元でとれた食べ物を地元で食べることを言います。

今月は特に、名古屋市内でとれた米とたまねぎが多く使われています。

【今年度、給食で使用予定の名古屋産の食材】



地産地消にはよいことがいっぱい!

- ・産地が近いから新鮮なうちに食べられる。
- ・地域の農業を応援することにつながる。
- ・輸送距離が短いため、運搬時に排出される二酸化炭素などが減り、環境への影響が小さくなる。