

# 3月の学校給食こんだて (令和7年度)

第2ブロック 北区・西区・中村区

【めあて】 健康を考えた食事について知ろう

名古屋市教育委員会

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
2	月	ごはん	とうふのチリソース		油、砂糖、でん粉	むきえび、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく
			ぎょうざ		小麦粉、でん粉、油	だいず、ひじき、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にら
		牛乳					
3	火	ごはん	はるさめスープ		はるさめ	豚肉、むきえび、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが
		牛乳	いがまんじゅう		米粉、でん粉、砂糖、あずき		
4	水	あいちの 米粉パン 50	ミックスビーンズとひき肉のトマト煮		ひよこ豆、金時豆、油	牛肉、豚肉、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ、にんにく
			チキンナゲット		小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉	
		牛乳					
5	木	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、干しいたけ
			みそ汁			ゆば、わかめ、みそ 信州みそ	水耕ねぎ
		牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	
6	金	ごはん	ピリ辛スープ		油	豚肉、とうふ、信州みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にら にんにく
			がんもどきの煮つけ		油、砂糖	だいず、とうふ、鶏肉	グリーンピース、にんじん
		牛乳					
9	月	麦ごはん	ビーフストロガノフ	◎	油、小麦粉	牛肉、生クリーム	たまねぎ、ピーマン、にんにく
			フルーツミックス				みかん(パウチ)、黄桃(パウチ) パインアップル(パウチ)
		牛乳					
10	火	ごはん	豚肉とだいこんの中華煮		油、砂糖	豚肉、花かまぼこ	しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ
			ゆばとわかめのスープ			ゆば、わかめ	ねぎ
		牛乳	青りんごゼリー		砂糖		りんご
11	水	うどん	五目うどん	◎	油、でん粉	豚肉、うずら卵	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ
			フライビーンズ		でん粉、油、砂糖	だいず	
		牛乳					
12	木	ごはん	ドライカレー		レンズ豆、油、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく
			ごまドレッシングあえ	◎	油、砂糖、 <i>白ごま</i>	ハム	キャベツ、もやし
		牛乳					
13	金	ごはん	ちくわのいそべ揚げ		小麦粉、油	焼きちくわ、青のり	
			中華野菜スープ		油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ
		牛乳	はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
16	月	サンド イッチ ロールパン	スラッピージョー		油、砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン
			そえ野菜				キャベツ
		牛乳	コーンスープ	◎	バター、油、小麦粉、砂糖	脱脂粉乳、生クリーム	とうもろこし
			アセロラゼリー		砂糖		アセロラ

\* ◎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								
17 火	赤飯	さげのかおり揚げ		でん粉、油	さげ									
		ハムともやしのあえもの		油、砂糖	ハム	にんじん、もやし								
		ふのすまし汁		ふ	花かまぼこ	ねぎ								
18 水	ソフトめん	カレーめん	◎	じゃがいも、油 米粉カレールー	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン								
		揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ								
	牛乳													
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	
		614	23.1	17.7	301	75	2.2	3.2	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.5	2.3

- \* 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。
- \* いがまんじゅうは「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組です。
- \* ゆばとわかめのスープは新献立です。
- \* 卒業証書のイラストのある日は、卒業祝いの特別献立です。
- \* 陸前高田市復興支援の一環としてゆばとわかめのスープ、みそ汁にわかめ(三陸産:陸前高田市製造)を使用します。

### 今月のめあて「健康を考えた食事について知ろう」

私たちの体は、食べた物からできています。健康な体をつくるためには毎日の食事が大切です。主食を中心に、主菜、副菜を組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

#### 副菜

野菜、きのこなどを多く使ったおかずです。  
ビタミンなど主に体の調子を整えるもとになる栄養素が含まれています。



#### 主菜

肉、魚、卵などを多く使ったおかずです。  
たんぱく質など主に体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

#### 主食

ごはん、パン、めんなど食事の中心になるものです。炭水化物など主に体を動かすエネルギーのもとになる栄養素が含まれています。

### さらに健康になるために!



主食、主菜、副菜に加えて、牛乳・乳製品や果物を食事の中に取り入れると、不足しやすいカルシウムやビタミンを補うことができます。特に、カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせない栄養素です。

牛乳、ヨーグルト、小魚や季節の果物などの食品を意識して取り入れましょう。



名古屋市の学校給食は、日本を含む世界各国の食文化を子どもたちに紹介するものとして、2026年に愛知県及び名古屋市で開催される「アジア・アジアパラ競技大会」の機運醸成につなげることを目的とした「Aichi-Nagoya 2026 公認文化プログラム」に認証されました。今月は、はるさめスープやぎょうざなどを提供します。大会期間中様々な競技が行われます。大会や給食を通じ、様々な国の文化・料理などについて知ることができるとよいですね。