

# 7月の学校給食こんだて (令和8年度)

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 野菜について知ろう

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
1 水	ごはん	魚のバジル風味		でん粉、油、オリーブ油 パン粉	あじ	にんにく、バジル
		とうふの五目スープ		でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		キャロットみかんゼリー		砂糖		にんじん、みかん、レモン
2 木	麦ごはん	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
		肉みそ		砂糖	豚肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ
		ヨーグルト		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
3 金	プレーン ロールパン	魚フライ		米粉、油	さけ	
		野菜スープ		マカロニ、油		にんじん、たまねぎ、リーフレタス、とうもろこし
		牛乳				
6 月	ごはん	カレーシチュー	◎	じゃがいも、油、米粉	豚肉、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、トマト、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
		かき氷 (ソーダ)		砂糖		りんご
7 火	ごはん	牛肉とトマトの夏ごはん		油、砂糖	牛肉	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、さやいんげん にんにく
		魚のフリッター		小麦粉、でん粉、油	あじ	
		牛乳				
8 水	うどん	きつねうどん		砂糖	油揚げ、花かまぼこ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ
		うずら卵フライ		小麦粉、パン粉、でん粉、油	うずら卵	
		牛乳				
9 木	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
		ひじきのいため煮		油、砂糖	まぐろ油漬、ひじき	にんじん、とうもろこし
		牛乳		砂糖	脱脂粉乳	
10 金	ごはん	肉どんぶり		油、砂糖、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく
		ゆばのコンソメスープ			ゆば	みつば、とうもろこし
		牛乳				
13 月	ごはん	チンジャオロースー	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉	にんじん、ピーマン、たけのこ
		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				みかん(冷)
14 火	ごはん	梅じそささみフライ		小麦粉、パン粉、米粉、油	鶏肉	青じそ、梅
		ゴーヤチャンプルー		油	豚肉、とうふ、けずりぶし	たまねぎ、ゴーヤ
		牛乳		そうめん	油揚げ	ねぎ
15 水	ミルク ロールパン	チキンとトマトのスパゲティ		スパゲティ、油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく ぶなしめじ
		いかコロッケ		でん粉、米粉パン粉、油	すけとうだらすり身、いか	たまねぎ
		牛乳				

\* ◎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								
16 木	ごはん	肉だんごとえびのカレー煮		小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	だいず、牛肉、豚肉、鶏肉 むきえび	たまねぎ、にんじん								
		ばらばらさけわかめ	◎	白ごま	さけフレーク、わかめ ひじき									
	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
		577	21.3	16.9	311	71	2.2	2.8	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	3.0	2.0

- \* 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。
- \* 梅じそさきみフライは「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。
- \* 魚のバジル風味は新献立です。

## 今月のめあて 「野菜について知ろう」

本格的な夏を迎え、気温の高い日が続きます。暑さで食欲が落ちやすい夏には、夏野菜を食べるようにしましょう。夏野菜とは、トマト、ゴーヤ、きゅうり、とうがん、なす、ピーマンなど、夏に旬を迎える野菜です。暑い時期に育つ野菜には、水分やビタミンが多く、熱中症を防ぐ働きがあります。

いろいろな野菜を好き嫌いなく食べることは、暑い夏を乗りきるのに大切な習慣です。夏野菜を食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

### トマト

トマトの赤い色のものであり、コピンには、病気から体を守る効果があります。また、健康を保つのに必要なビタミンCも多く含まれています。



### ゴーヤ

ゴーヤは、暖かい地域で作られている野菜で、独特の苦みが特徴です。この苦みの中には、夏バテを予防したり、食欲を増進したりする効果があります。



### きゅうり

きゅうりには、水分が多く含まれており、食べたときにシャキッとした食感があります。昔は、黄色になるまで熟して食べていたため「きうり」と呼ばれており、この名前になりました。



### とうがん

とうがんは、愛知県の特産物で漢字では冬瓜と書きます。「冬」の漢字が使われますが、夏が旬の野菜です。水分が多いため体を冷やす効果があります。ビタミンCやカリウムを含み、夏の疲れやだるさを和らげます。



### なす

なすの皮に含まれているアントシアニンには、目の健康を守る効果があります。なすは、約93%が水分でできており、暑い夏に食べることで、水分補給をしながら、体を冷やすことができます。



### ピーマン

ピーマンには、ビタミンCが含まれており、そのビタミンCは、熱に強いのが特徴です。油でいためると苦みが和らぐため、炒め物にするのがおすすめです。



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、チンジャオロースーなどを提供します。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。