

3月の学校給食こんだて（令和5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 |
| 1 | 金 | 麦ごはん | すき焼きどん | 油、砂糖 | 牛肉(国産)、高野どうふ | 糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ねぎ エリンギ |
| | | | はるさめスープ | はるさめ | いか | にんじん、ねぎ |
| | | 牛乳 | ポリポリフィッシュ | 砂糖 | かたくちいわし | |
| 4 | 月 | ごはん | とり肉と野菜のソテー | 油、砂糖、でん粉 | 鶏肉(名古屋コーチン) | にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ |
| | | | キャベツとベーコンのスープ | | ベーコン | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ |
| | | 牛乳 | ヨーグルト | 砂糖 | 加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳 | |
| 5 | 火 | ごはん | プルコギ | 油、砂糖 | 牛肉 | にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ぶなしめじ |
| | | | わかめスープ | はるさめ | わかめ | ねぎ |
| | | 牛乳 | ババロアシュークリーム | 油、小麦粉 | 加糖練乳、鶏卵、脱脂粉乳 | |
| 6 | 水 | あいちの米粉パン50 | じゃがいもと牛肉のワイン煮 | じゃがいも、油 | 牛肉 | にんじん、たまねぎ、トマト、マッシュルーム |
| | | | フライビーンズ | でん粉、油、砂糖 | だいず | |
| | | 牛乳 | | | | |
| 7 | 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 |
| | | | 梅じそささみフライ | パン粉、小麦粉、米粉、油 | 鶏肉 | 梅、青じそ |
| | | 牛乳 | 焼きのり | | のり | |
| 8 | 金 | ソフトめん | カレーめん | ◎ じゃがいも、油、カレールウ | 牛肉、豚肉、チーズ | にんじん、たまねぎ、ピーマン |
| | | | バジルキャベツ | オリーブ油、砂糖 | | にんじん、キャベツ、バジル |
| | | 牛乳 | アセロラゼリー | 砂糖 | | アセロラ |
| 11 | 月 | 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 干しいたけ |
| | | | ワンタンとにらのスープ | ワンタンめん、でん粉 | ベーコン | にら |
| | | 牛乳 | いちごゼリー | 砂糖 | | いちご |
| 12 | 火 | ロウカット玄米ごはん | ハヤシシチュー | じゃがいも、油、小麦粉 | 牛肉 | にんじん、たまねぎ、にんにく |
| | | | 白身魚のアーモンドフライ | アーモンド、小麦粉、パン粉 油 | ホキ | |
| | | 牛乳 | チーズ | | チーズ | |
| 13 | 水 | うどん | 五目うどん | ◎ 油、でん粉 | 豚肉、うずら卵 | にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ 干しいたけ |
| | | | 春巻き | 油、でん粉、小麦粉 | 豚肉、鶏肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん |
| | | 牛乳 | かみかみ黒だいず | | 黒だいず | |
| 14 | 木 | 赤飯 | さけのかおり揚げ | でん粉、油 | さけ | |
| | | | にんじんしりしり | 油 | ベーコン | にんじん、とうもろこし |
| | | 牛乳 | ふのすまし汁 | ふ | 花かまぼこ | ねぎ |
| | | | さくらソーダゼリー | 砂糖 | | さくらんぼ |
| 15 | 金 | サンドイッチ ロールパン | ツナサラダサンド | じゃがいも | まぐろ水煮 | にんじん、たまねぎ、ごぼう |
| | | | ノンエッグマヨネーズ | ノンエッグマヨネーズ(袋) | | |
| | | 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、パセリ |

- * ◎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月 | ごはん | とり肉の塩こうじ揚げ | | でん粉、油 | 鶏肉 | しょうが | | | | | | |
| | | おひたし | | 砂糖 | けずりぶし | にんじん、キャベツ、ほうれんそう | | | | | | |
| | | みそ汁 | | | ゆば、わかめ、みそ 信州みそ | みつば | | | | | | |
| 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 |
| | 638 | 25.9 | 21.0 | 329 | 80 | 2.7 | 3.4 | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | 4.6 |

- * 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。
- * 梅じそささみフライは「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り組みです。
- * とり肉の塩こうじ揚げは新献立です。
- * 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、みそ汁とわかめスープにわかめ（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」

食たべることは、体からだの成長せいちょうと健康けんこうを保たもつ上うえで大切たいせつなことです。食品しょくひんはそれぞれそれぞれに含まふくまれている栄養素えいようそが異ことなり、体からだの中なかでの働はたらきも違ちがいます。いろいろいろいろな食品しょくひんを組くみ合あわせて食たべるようにしまししょう。

また、小学校しょうがっこうの6年ねん間は、体からだをつくる大切たいせつな時期じきです。ここでは、成長期せいちょうきに積せき極きょく的てきにとりたえいい栄養素ようそについしょうて紹介かいします。

★ 骨ほねをつくるもとになる「カルシウム」

体からだが大きおおくなるというこことは、体からだを支さえる骨ほねも大きおおくなります。成長期せいちょうきのうち

に骨ほねを丈じょう夫ぶにしておおくと、将しょう来らい、骨粗こつそしょう症しょうになるのを防ふせぐことにつつながり

ます。骨ほねを大きおおく、丈じょう夫ぶにするたために必要ひつような栄養素えいようそがカルシカルシシウムウムです。カル

シカルシシウムウムを多おおく含ふくむ食品しょくひんを積せき極きょく的てきに食しょく事にじ取り入とれまいしまししょう。

【Q1】さらじょうに丈じょう夫ぶな骨ほねをつつくるたためには、どうすおればよよいいでしょう?

- ①外そとで体からだを動どうかす
- ②固かたいものたを食たべる
- ③夜よる遅おそくまで起おきていいる



カルシウムカルシシウムウムを多おおく含ふくむ食品しょくひん



ぎゅうにゅうにゅうせいひん
牛乳・乳製品



かいそう
海藻



こぎかな
小魚

★ 筋きん肉にくをつくるもとになる「たんぱく質」

骨ほねの成長せいちょうに伴ともって、筋きん肉にくも大きおおくなります。たんぱく質しつ

は、筋きん肉にくななららだだの体からだをつつくるももととにななります。肉にくや魚さかな、卵たまご、

大豆製品だいずせいひんなどからとりままししょう。

【Q2】たんぱく質しつを多おおく含ふくむ食品しょくひんはどどれれでしょう?

- ①ごはん
- ②とうふ
- ③にんじん



★ 血ちをつくるもとになる「鉄」

体からだが大きおおくなると、体内たいを巡めぐる血液けつえき量りょうも多おくなり、血ち

をつつくるももととにななる鉄てつが必ひつ要ようにななります。貧血ひんけつを防ふせぐ

たためめにも、レバーこまつなや小松菜てつなど、鉄てつを多おく含ふくむ食品しょくひんを

ととり入とれまいしまししょう。

きゅうしよくえいよう
給食は栄養バランスくわに加ふえ、不ふ足そくしがちな
カルシウムカルシシウムウムや鉄てつななららだだを考こう慮りょして作つくられていいます。



【10】①外そとで体からだを動どうかす(適量な運動を軽い負荷をかけ、骨を丈夫にします。)(20)②【20】