

# 3月の学校給食こんだて（令和5年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【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	ごはん 牛乳	ピリ辛スープ	油	豚肉、とうふ、信州みそ	にんにく、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
			焼きのり		のり	
4	月	ごはん 牛乳	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
			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	
5	火	ロウカット 玄米ごはん 牛乳	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	
			チーズ		チーズ	
6	水	ソフトめん 牛乳	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
			アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
7	木	ごはん 牛乳	豚肉とだいごんの中華煮	油、砂糖	豚肉、花かまぼこ	しょうが、にんじん、だいごん、たけのこ 干ししいたけ
			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
			いちごゼリー	砂糖		いちご
8	金	ごはん 牛乳	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
11	月	あいちの 米粉パン 50 牛乳	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	
12	火	ごはん 牛乳	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
			ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
13	水	サンド イッチ ロールパン 牛乳	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)		
			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
14	木	麦ごはん 牛乳	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
			ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	
15	金	赤飯 牛乳	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
			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

- \* ◎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	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、ほくさい、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	かみかみ黒だいた			黒だいた							
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」

食事は、体の成長と健康を保つ上で大切なことです。食品はそれぞれに含まれている栄養素が異なり、体の中での働きも違います。いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

また、小学校の6年間は、体をつくる大切な時期です。ここでは、成長期に積極的にとりたい栄養素について紹介します。

#### ★ 骨をつくるもとになる「カルシウム」

体が大きくなるということは、体を支える骨も大きくなります。成長期のうちに骨を丈夫にしておく、将来、骨粗しょう症になるのを防ぐことにつながります。

骨を大きく、丈夫にするために必要な栄養素がカルシウムです。カルシウムを多く含む食品を積極的に食事に取り入れましょう。

【Q1】さらに丈夫な骨をつくるためには、どうすればよいでしょう?

- ①外で体を動かす
- ②固いものを食べる
- ③夜遅くまで起きている



#### カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



海藻



小魚

#### ★ 筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」

骨の成長に伴って、筋肉も大きくなります。たんぱく質は、筋肉などの体をつくるもとになります。肉や魚、卵、大豆製品などからとりましょう。

【Q2】たんぱく質を多く含む食品はどれでしょう?

- ①ごはん
- ②豆腐
- ③にんじん



#### ★ 血をつくるもとになる「鉄」

体が大きくなると、体内を巡る血液量も多くなり、血をつくるもとになる鉄が必要になります。貧血を防ぐためにも、レバーや小松菜など、鉄を多く含む食品を取り入れましょう。

【Q3】鉄を多く含む食品はどれでしょう?

給食は栄養バランスに加え、不足しがちなカルシウムや鉄などを考慮して作られています。



【10】①以外で鉄を多く含む食品はどれでしょう? (適度な運動や軽い負荷をかけ、骨を丈夫にします。)