

# 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	ブルコギ	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	ババロアショーキャラム	油、小麦粉	加糖練乳、鶏卵、脱脂粉乳	
6 水		あいちの 米粉パン	じやがいもと牛肉のワイン煮	じやがいも、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	カレーメン	◎ じやがいも、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	じやがいも、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	かみかみ黒だいす		黒だいす	
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、どうろこし
		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		さくらんば
15 金		サンド イッヂ ロールパン	ツナサラダサンド	じやがいも	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	どうろこし、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 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									
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	A $\mu\text{gRAE}$ B1 mg B2 mg C 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	211	0.53	0.60	34	4.6	2.4

- \* 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。
- \* 梅じそさしみフライは「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」

食べることは、体の成長や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、骨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と、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

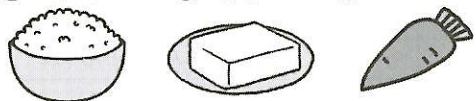


### ★ 筋肉をつくるもとになる「たんぱく質」

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？

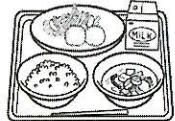
- ①ごはん
- ②とうふ
- ③にんじん



### ★ 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。

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。



参考 【Q1】外で体を動かす(適度な運動が骨の強度を高め、骨を丈夫にします。)【Q2】①ごはん

広告

受けける、近づく 志望校  
**愛知全県模試®**

・おいしく食べて楽しく学ぼう!!  
・バランスのよい食事でたくさんの学びを身につけよう!!

 学悠出版株式会社