

# 7月の学校給食献立 (令和4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	献立	除去食	食品の主な働き		
				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	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
			そうめん汁	そうめん	花かまぼこ	にんじん、こまつな
		牛乳	青りんごゼリー	砂糖		りんご
4	月	給食はありません。				
5	火	給食はありません。				
6	水	給食はありません。				
7	木	給食はありません。				
8	金	給食はありません。				
11	月	ごはん	チキンカツ	砂糖、小麦粉、パン粉、油	鶏肉、みそ	
			カレーソテー	油、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ
		牛乳	すまし汁		花かまぼこ、とうふ	みつば
			キャロットみかんゼリー	砂糖		にんじん、みかん
12	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、えだまめ にんにく
			めひかりのから揚げ	でん粉、小麦粉、油	めひかり	
		牛乳	ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳	
13	水	ソフトめん	<b>五目めん</b>	◎油、でん粉	豚肉、 <i>うずら卵</i>	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ
			こんにゃくのいため煮	油、砂糖	牛肉	たけのこ、こんにゃく
		牛乳	グレープゼリー	砂糖		ぶどう
14	木	ごはん	大えびフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	えび	
			マッシュルームソテー	油	ベーコン	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし マッシュルーム
		牛乳	台湾ラーメンスープ	中華そば(乾)、油	豚肉、信州みそ	にら、ねぎ、にんにく
15	金	ミルク ロールパン	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖 でん粉	豚肉、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
			若どり照り焼き	砂糖	鶏肉	
		牛乳	いちごジャム	いちごジャム		

- \* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主な働き」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	献立	除去食	食品の主な働き											
			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					
19火	ごはん	あなごどん	砂糖	あなご、きざみのり	ごぼう、しょうが									
		きゅうりの土佐あえ	砂糖	けずりぶし	キャベツ、きゅうり									
	牛乳	いろどりすまし汁		花かまぼこ、ゆば	にんじん、みつば、えのきたけ									
		わらびもち	でん粉、砂糖											
1か月平均	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	757	32.0	21.4	356	97	3.1	3.9	365	0.74	0.58	27	5.3	3.0	

\* 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。  
 \* 大えびフライ、台湾ラーメンスープ、めひかりのから揚げは「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です。

「だいすき!なごや♥めし」の日

給食にアレンジした「なごやめし」を組み合わせる、「だいすき!なごや♥めし」の日を設けています。名古屋の魅力を伝え、名古屋のまちへの愛着を深めていく取り組みです。

14日(木) ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・台湾ラーメンスープ



今月のめあて 「野菜について知ろう」

給食には、いろいろな野菜が使われています。それぞれ、植物のどの部分を食べているか分かりますか。



【実を食べる野菜】



【葉を食べる野菜】



【根を食べる野菜】



【茎を食べる野菜】

上のイラストで名前が太字になっている野菜は、夏に一番多くとれます。実を食べる野菜は夏に多くとれることが分かります。強い日差しや高い気温に負けずに育った夏野菜は、私たちが健康に暑い夏を過ごすための栄養素を含んでいます。今月の給食にも使われているので、この「学校給食献立」の食品の主な働きの欄で調べてみてください。



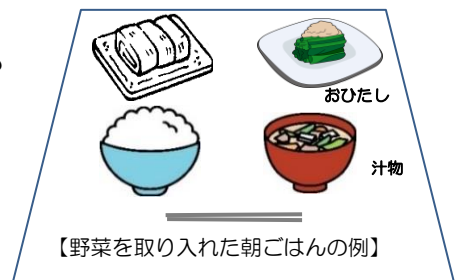
【1日に5皿以上野菜料理を食べましょう】

それでは、1日にどのくらいの野菜を食べるとよいのでしょうか。おおよその目安として、左のイラストのような野菜料理を1日に5皿以上食べるとよいと言われています。サラダのように生で食べるよりも、おひたしや、いため物など、火を通した料理の方がたくさん野菜を食べることができます。

給食では、毎回野菜を使った料理が登場しますが、おうちの食事でも欠かさないようにしてほしいと思います。

特に、朝ごはんでは野菜を食べている人が少ないようです。

朝ごはんではしっかり野菜を食べるようにすると、目標の1日5皿以上を達成しやすくなります。



【野菜を取り入れた朝ごはんの例】

受ける、近づく 志望校  
**愛知全県模試®**



・たくさん食べてエネルギーをたくわえよう!!  
 ・エネルギーは自信に、自信は結果に!!