

7月の学校給食こんだて（令和5年度）

第3ブロック 熱田区・中川区・港区

【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
3月	ごはん	塩肉じゃが	じゃがいも、油	豚肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		いろどりそばろ	油、砂糖	鶏肉、だいた、高野豆腐(粉)	にんじん、ねぎ、とうもろこし
	牛乳				
4火	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、キャベツ、こまつな、マッシュルーム
	牛乳	ミニカレーうどん	うどん(乾)、カレールウ、でん粉	花かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、ねぎ
5水	ミルクロールパン	キャベツとソーセージのスープ煮		ポークウインナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
		粉ふきいも	じゃがいも		
	牛乳	パイナップル			パイナップル(冷)
6木	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、干しいたけ
		ワンタン入りかぼちゃ汁	ワンタンめん	ベーコン、油揚げ、信州みそ	にんじん、ねぎ、かぼちゃピューレ
	牛乳	キャロットみかんゼリー	砂糖		にんじん、みかん
7金	プレーンロールパン	ペンのミートソース	ペンネ、オリーブ油、油、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、パセリ
		魚のフリッター	小麦粉、でん粉、油	あじ、おきあみ	
	牛乳				
10月	ごはん	魚の野菜あんかけ	でん粉、油、砂糖	さわら	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、しょうが、にんにく、エリンギ
		とり肉としめじのすまし汁		鶏肉、花かまぼこ	ねぎ、ぶなしめじ
	牛乳				
11火	麦ごはん	まぜまぜジャンバラヤ	ひよこ豆、油	ポークウインナ、ベーコン	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく
		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	ヨーグルト	砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
12水	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
		いかコロケ	でん粉、米粉、パン粉、油	いか、すけとうだらすり身	たまねぎ
	牛乳				
13木	うどん	みそうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、花かまぼこ、油揚げ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ、えのきたけ
		牛肉とごぼうのいため煮	油、砂糖	牛肉	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん
	牛乳	ういろ	でん粉、砂糖、米粉		
14金	ごはん	ベジタブルカレー	◎油、小麦粉	ベーコン、チーズ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、なす、セロリ、ピーマン、しょうが、にんにく、マッシュルーム
		えびフライ	でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	
	牛乳				
18火	ごはん	チキンカツ	砂糖、小麦粉、パン粉、油	鶏肉、みそ	
		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	もずくスープ		油揚げ、もずく	みつば

* ◎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						
19	水	ごはん	ちゃんこ汁	◎	油、パン粉、でん粉、小麦粉		鶏肉、牛肉、豚肉、だいたずラズら卵		たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎしょうが、ぶなしめじ					
			煮豆		砂糖		だいたず、細切りこんぶ							
	牛乳		アセロラゼリー		砂糖				アセロラ					
			チョコプリン		砂糖、油									
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
		703	26.3	23.1	331	86	2.5	3.4	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.1	2.5

- * 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。
- * えびフライ、大えびフライ、ミニカレーうどん、ういろうは「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。
- * ミニカレーうどんは新献立です。

「だいすき!なごや♥めし」の日

給食用にアレンジした「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。

4日(火) ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・ミニカレーうどん



今月のめあて 「野菜について知ろう」

学校給食では、季節に合わせてさまざまな野菜を使用しています。今月は、夏野菜を多く取り入れました。学校給食こんだてを見ながら、クロスワードパズルを解いてみましょう。



【ヨコのヒント】

- ① 「ベジタブルカレー」に使われている夏野菜は、ピーマン、にんにく、あともう一つは何でしょうか。



【タテのヒント】

- ② 「チンジャオロースー」にはピーマンが入っています。ピーマンの花は何色でしょうか。



- ③ 「魚の野菜あんかけ」にはズッキーニが入っています。ズッキーニに形がよく似ている、「き」から始まる野菜は何でしょうか。



- ④ 「牛肉とトマトの〇〇〇〇〇」この献立名の〇に入る言葉は何でしょうか。



		①④	
		ご	
		③	
②			
ろ			
		り	

★ の中の言葉は? . . .

『旬』

夏に旬を迎える野菜はビタミンや無機質を豊富に含んでいます。暑い時期こそ積極的に食べたいですね。クロスワードパズルに出てきた野菜は、どれも夏野菜の仲間です。家庭の食事にも、旬の野菜を取り入れてみてください。

17月の野菜...①なす ②しそ ③きゅうり ④ピーマン

受ける、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