

3月の学校給食こんだて (令和4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 水	麦ごはん	中華どんぶり		油、でん粉	豚肉、むきえび、いか	にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、しょうが
		わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ
	牛乳	ヨーグルト		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳	
2 木	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
		えびフライ		でん粉、小麦粉、パン粉、油	えび	
	牛乳					
3 金	ごはん	牛肉と野菜の卵とじ	◎	油、砂糖	牛肉(国産)、鶏卵	糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ねぎ
		いかとだいこんの煮もの		砂糖	いか	だいこん
	牛乳	ふりかけ		米ぬか、砂糖、発芽玄米		
6 月	スライスパン	カツサンド		パン粉、小麦粉、油	豚肉	
		そえ野菜				にんじん、キャベツ
	牛乳	つぶつぶコーンのスープ		油、砂糖	ハム	たまねぎ、とうもろこし
7 火	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
		がんもどきの煮つけ		油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいず	にんじん、グリーンピース
	牛乳	ふりかけ				赤じそ粉
8 水	ロウカット玄米ごはん	スープカレー		油	鶏肉(名古屋コーチン)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト
		粉ふきいも		じゃがいも		さやいんげん、にんにく
	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	
9 木	うどん	けんちんうどん		油、でん粉	鶏肉(名古屋コーチン)油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう
		魚のフリッター		小麦粉、でん粉、油	あじ、おきあみ	
	牛乳	チーズ			チーズ	
10 金	ごはん	とんカツ		パン粉、小麦粉、油	豚肉	
		いためビーフン		ビーフン、油	けずりぶし	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごまつな
	牛乳	中華野菜スープ		油、でん粉	いか	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ
		ふりかけ				赤じそ粉
13 月	ごはん	さけのちゃんちゃん焼き風		でん粉、油、砂糖	さけ、信州みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン
		すまし汁			とうふ、花かまぼこ	みつば
	牛乳	アセロラゼリー		砂糖		アセロラ
14 火	ごはん	きのこごはん		油、砂糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、おなしめじ、まいたけ
		みそ汁			高野豆腐、もずく、信州みそ	ねぎ
	牛乳	ういろう		でん粉、砂糖、米粉		
15 水	赤飯	あまからチキン		でん粉、油、砂糖	鶏肉	しょうが
		おひたし		砂糖	けずりぶし	にんじん、だいこん、ほうれんそう
	牛乳	花ふとゆばのすまし汁		花ふ	ゆば	さやえんどう
		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		食品の主なはたらき										
			除去食	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							
16木	ツイスト ロールパン	カレー煮	油、じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ								
		若どり照り焼き	砂糖	鶏肉									
	牛乳	デザートセレクト											
		(カスタードプリン・グレープゼリー)	グレープゼリー	カスタードプリン(鶏卵)									
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
	622	25.6	19.7	320	81	2.3	3.0	A μgRAE 193	B1 mg 0.57	B2 mg 0.58	C mg 35	4.4	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。
- * えびフライ、ういろはは「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。
- * 花ふとゆばのすまし汁は新献立です。
- * 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」

私たちは、食事をとることで体に必要な栄養素をとり入れています。食べ物によって、含まれている栄養素が違います。健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

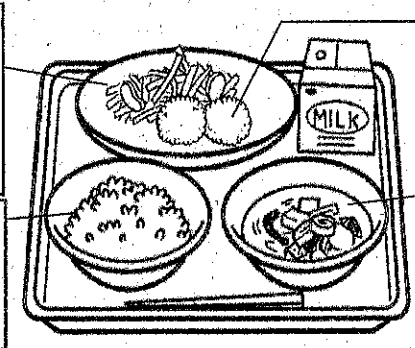
健康に過ごすための食事のポイント

○ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、いろいろな食品を組み合わせることができるので、栄養バランスがよくなります。

副菜
野菜・きのこ・海藻などを使ったおかずです。無機質やビタミンを多く含み、体の調子を整えるもとになります。

主食
ごはん・パン・めんなどです。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜
肉・魚・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

汁物
副菜の一つです。真を工夫することで、主菜・副菜では足りない栄養素や水分を補います。

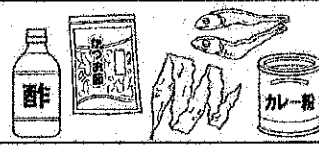
○ 野菜をしっかり食べましょう

野菜には、無機質やビタミン、食物繊維が多く含まれています。無機質やビタミンは体の調子を整え、食物繊維には肥満や生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、野菜には色の濃い野菜とそのほかの野菜があり、含まれている栄養素が違います。いろいろな野菜を組み合わせ、食べましょう。



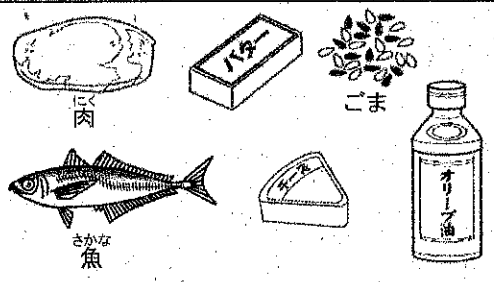
○ 食塩をとり過ぎないようにしましょう

食塩をとり過ぎると、血管が硬くもろくなって、脳の血管の病気や心臓病になりやすくなります。食塩のとり過ぎを防ぐために、酸味やうま味、香辛料を上手に活用して、減塩を心掛けましょう。



○ 脂質は量と質を考えてとりましょう

脂質は、体の中でエネルギーとして使われるだけでなく、体温を保ったり、ビタミンの吸収を助けたりするはたらきがあります。しかし、とり過ぎると肥満や生活習慣病にかかりやすくなります。脂質は、肉や魚、ごまなどの植物の種や実、バターやチーズといった乳製品など、いろいろな食べ物に含まれています。それぞれ、体の中でのはたらきが違いますので、偏らないように食べましょう。



広告

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!!
学悠出版株式会社