

【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
1月	ごはん	しの田どんぶり		砂糖	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ
		もずくスープ			とうふ、もずく	ねぎ
	牛乳	ポリポリフィッシュ		砂糖	かたくちいわし	
2火	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
		ビーフンスープ		ビーフン、でん粉	ベーコン	にんじん、たまねぎ、水耕ねぎ
	牛乳	アセロラゼリー		砂糖		アセロラ
3水	ミルク 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、さやいんげん
		イタリアンスパゲティ		スパゲティ、油、砂糖	ポークウインナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン
	牛乳	ラ・フランスゼリー		砂糖		西洋なし
4木	ごはん	とんカツ		パン粉、小麦粉、油	豚肉	
		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	わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ
5金	プレーン ロールパン	ポテトとチキンのトマトソテー		じゃがいも、油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ ぶなしめじ
		チーズかまぼこ		でん粉、油	すけとうだらすり身、チーズ	
	牛乳					
8月	ごはん	はるさめスープ		はるさめ	豚肉、むきえび、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ
		魚コロッケ		でん粉、米粉パン粉、油	エソすり身	たまねぎ
	牛乳	焼きのり			のり	
9火	ごはん	和風ハンバーグ		パン粉、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ
		みそスープ			ベーコン、みそ	はくさい、さやえんどう
	牛乳					
10水	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、トマト 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					
11木	うどん	肉うどん		砂糖	牛肉、花かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ
		切り干しのおかか煮		砂糖	だいず、けずりぶし	切り干しだいこん
	牛乳	ヨーグルト		砂糖	加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳	
12金	ごはん	さわらの南蛮づけ		でん粉、油、砂糖	さわら	ねぎ
		とうがん汁		でん粉	鶏肉	にんじん、チンゲン菜、とうがん
	牛乳	キャロットみかんゼリー		砂糖		にんじん、みかん
16火	ごはん	名古屋風手巻き		でん粉、油、小麦粉、砂糖	むきえび、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ
		手巻きのり			のり	
	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

\* ◎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。

7月の学校給食こんだて(令和6年度)

第4ブロック 東区・中区・昭和区・天白区

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						
17	水	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						
			麦ごはん		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	野菜スープ		油、小麦粉			加糖練乳、鶏卵、脱脂粉乳									
ババロアシュークリーム																
18	木	ごはん	豚肉としめじの中華いため	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油			豚肉			にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、ぶなしめじ					
			めひかりのから揚げ		でん粉、小麦粉、油			めひかり								
	牛乳	グレープゼリー		砂糖						ぶどう						
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
				601	23.3	19.6	319	72	2.2	2.8	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.0	2.1

- \* 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。
- \* 名古屋風手巻き、ミニカレーうどん、とうがん汁、めひかりのから揚げ、えびフライは「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。
- \* ビーフンスープは新献立です。

### 「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」を組み合わせて食べる、「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。

16日(火) ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



### 今月のめあて 「野菜について知ろう」

暑い夏を乗り切るためには、いろいろなビタミンをとるとよいと言われています。とくに夏野菜には、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどが多く含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違うので、いろいろ組み合わせるようしましょう。

#### 【ビタミンを多く含む夏野菜】



かぼちゃ



ズッキーニ



ゴーヤ



トマト



ピーマン



えだまめ



パプリカ



オクラ



モロヘイヤ

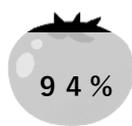
人間の体の60%は水分でできていると言われています。汗をかくと体の中の水分が少なくなり、熱中症になってしまうことがあります。熱中症予防のためにも適度な水分補給は大切です。夏野菜には水分も多く含んでいるので、体温を下げる効果があります。飲み物だけでなく、食事にも夏野菜を取り入れて水分補給をしましょう。

#### 【夏野菜に含まれているおおよその水分の割合】



95%

きゅうり



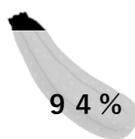
94%

トマト



94%

ゴーヤ



94%

ズッキーニ



93%

なす



90%

オクラ



77%

とうもろこし

広告

受ける、近づく 志望校。

愛知全県模試®

一つずつ、あなたの力になる食事

学悠出版株式会社