

【めあて】 肉や魚について知ろう

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 火	ごはん	ワンタンスープ	ワンタンめん、油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ
		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				
4 水	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
		ちくわの煮つけ	砂糖	焼きちくわ	
	牛乳	みかん			みかん(冷)
5 木	ソフトめん	おぼろみそめん	油、砂糖、でん粉	牛肉、豚肉、棒はんぺい みそ	にんじん、たまねぎ
		おさつスティック	さつまいも、油、砂糖		
	牛乳				
6 金	ごはん	はるさめとひき肉の中華いため	はるさめ、砂糖	豚肉	にんじん、チンゲン菜、たけのこ、しょうが
		ゆばのコンソメスープ		ゆば	みつば、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	
9 月	ごはん	まぐろのケチャップソース	でん粉、油、砂糖	まぐろ	
		マカロニスープ	マカロニ	ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
	牛乳	青りんごゼリー	砂糖		りんご
10 火	ごはん	肉と野菜のうま煮	じゃがいも、砂糖	鶏肉、棒はんぺい、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
		ちりめんじゃこのつくだ煮	◎ 砂糖、白ごま	ちりめんじゃこ 細切りこんぶ、けずりぶし	しょうが
	牛乳	チーズ		チーズ	
11 水	ごはん	すき焼きどん	油、砂糖	牛肉、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
		とりだんごのすまし汁	パン粉、でん粉	鶏肉、豚肉、とうふ、だいず 花かまぼこ	たまねぎ、えだまめ、とうもろこし、にんじん キャベツ、ぶなしめじ
	牛乳				
12 木	プレーン ロールパン	オーストラリア風チキンカレー	◎ じゃがいも、油、小麦粉	鶏肉、チーズ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、りんご、レーズン
		魚のフリッター	小麦粉、でん粉、油	あじ、おきあみ	
	牛乳	パインゼリー	砂糖		パインアップル
13 金	ごはん	プルコギ	油、砂糖	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、ぶなしめじ
		いかコロッケ	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	ぶどう			
17 火	ごはん	魚の煮つけ	砂糖	さごし	しょうが
		豚汁		豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ	にんじん、はくさい、ねぎ
	牛乳	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ
18 水	ごはん	とり肉のかおり揚げ	でん粉、油	鶏肉、青のり	
		カレースープ	でん粉	ベーコン	にんじん、とうがん、とうもろこし、パセリ
	牛乳				

* ◎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 木	中華めん	野菜しょうゆラーメン			油、でん粉	豚肉、いか	にんじん、チンゲン菜、もやし、ねぎ、にんにく							
		ぎょうざ			油、でん粉、小麦粉	鶏肉、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にら							
	牛乳													
20 金	ごはん	酢豚			でん粉、油、砂糖	豚肉、いか	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ たけのこ、さやいんげん							
		わかめスープ			はるさめ	わかめ	ねぎ							
	牛乳													
24 火	ごはん	とり肉と野菜のソテー			油、砂糖、でん粉	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ							
		だんご汁			白玉もち		にんじん、だいこん、みつば							
	牛乳	はっ酵乳			砂糖	脱脂粉乳、全粉乳								
25 水	ごはん	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							
		ビーフンの五目野菜いため			ビーフン、油	豚肉	にんじん、もやし、ねぎ、にら、にんにく							
	牛乳	ワンタンとえびのスープ			ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	ねぎ							
26 木	サンド イッチ ロールパン	ドライカレーサンド			レンズ豆、油、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ							
		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	乳酸菌飲料			砂糖	脱脂粉乳								
27 金	麦ごはん	ハヤシチュー			じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく							
		とうもろこしのソテー			油		とうもろこし、パセリ							
	牛乳													
30 月	ごはん	ソーセージのカレーいため			砂糖、でん粉	ソーセージ、ベーコン いか	にんじん、たまねぎ							
		はるさめスープ			はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ							
	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	
		598	24.4	18.2	318	74	2.7	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.7	2.2

- * 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。
- * 梅じそささみフライは「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。

今月のめあて「肉や魚について知ろう」



みなさんは、肉と魚をどちらもよく食べていますか。

肉や魚に多く含まれているたんぱく質は、筋肉や血液、髪の毛や爪、皮ふなど、わたしたちの体をつくっています。また、肉と魚には、たんぱく質の他にもいろいろな栄養素があります。

肉には、エネルギーを作る手助けをするビタミンB群や、全身に酸素を運ぶために必要な鉄が多く含まれています。

魚には、DHAやEPAという脂質が含まれています。これらは、血液をサラサラにしたり、血管をしなやかに保ったりする働きがあります。

このように、肉と魚にはそれぞれに大切な栄養素が含まれているため、両方をバランスよく食べるようにするとよいですね。

