

3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

【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
3	月	ソフトめん	カレーめん	◎	じゃがいも、油、カレーパウダー	牛肉、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン
			フライビーンズ		でん粉、油、砂糖	だいず	
		牛乳					
4	火	ごはん	煮込みハンバーグ		パン粉、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	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	はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
5	水	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			ゆば、わかめ	水耕ねぎ
		牛乳	りんごゼリー		砂糖		りんご
6	木	サンドイッチ 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
			塩きゅうり				きゅうり
		牛乳	チョコクリーム		砂糖、油	だいず、脱脂粉乳	
7	金	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
			がんもどきの煮つけ		油、砂糖	だいず、とうふ、鶏肉	グリーンピース、にんじん
		牛乳					
10	月	あいちの 米粉パン 50	チキンカツ		小麦粉、パン粉、砂糖、油	鶏肉、みそ	
			ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖		にんじん、キャベツ
		牛乳	はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ
11	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ	◎	砂糖	鶏肉、鶏卵、高野豆腐	にんじん、こまつな
			肉みそ		砂糖	鶏肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ、ふき、しょうが
		牛乳	パインアップル				パインアップル(冷・有機栽培)
12	水	ごはん	焼きどりの甘酢かけ		油、でん粉、砂糖	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン
			わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ
		牛乳	いがまんじゅう		米粉、でん粉、砂糖、あずき		
13	木	うどん	きつねうどん		砂糖	油揚げ、花かまぼこ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ
			揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ
		牛乳	ヨーグルト		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
14	金	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、はくさい、こまつな
		牛乳	ふのすまし汁		ふ	花かまぼこ	ねぎ
17	月	ごはん	とうふのチリソース		油、砂糖、でん粉	むきえび、とうふ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく
			ぎょうざ		小麦粉、でん粉、油	だいず、ひじき、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にら
		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				
18	火	麦ごはん	焼きカレー				◎	じゃがいも、油、小麦粉		豚肉、脱脂粉乳、チーズ		にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく			
	きゅうりの土佐あえ					砂糖		けずりぶし		きゅうり					
		牛乳													
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	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g	g
			635	23.5	19.9	341	81	2.5	2.9	189	0.52	0.49	19	4.2	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。
- * 肉みそ、いがまんじゅうは「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組です。
- * いがまんじゅうは新献立です。
- * 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、すまし汁と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。
- * 今月のパインアップルは、有機JAS認証を取得した有機（オーガニック）パインアップルです。

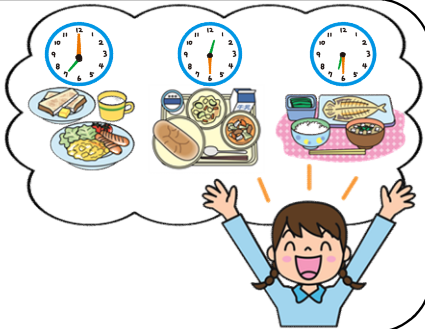
今月のめあて「健康を考えた食事について知ろう」

わたしたちが生きていく上で、食べることは欠かせません。
生涯にわたって健康に過ごすためには、望ましい食習慣を身に付けることが必要です。
食事をする時、何をどのように食べるかを考えて、心身ともに元気に過ごしましょう。



● 1日3食を心掛けましょう

毎日3食できるだけ決まった時間に食事をする事で、生活のリズムが整い、健康的な生活を送ることができます。
特に朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体温を上昇させ、胃腸の働きを活発にするなど1日を元気にスタートさせるための大切な役割を担っています。朝ごはんをしっかり食べられるように早寝・早起きを心掛けましょう。



● いろいろな食品を摂りましょう

私たち日本人は、主食のごはんを中心に、魚や肉、野菜、海そう、豆類などの主菜や副菜に加え、牛乳・乳製品や果物を組み合わせて食べてきました。このような食事を「日本型食生活」と言います。「日本型食生活」は日本の長寿を支えてきた食事です。1回の食事の中で、主食、主菜、副菜が揃うように意識すると、いろいろな食品を摂取することができ、栄養のバランスがよくなります。



● 一緒に食べましょう

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。「共食」をすることは、規則的な食生活だけでなく、自分が健康であると感じていることと関係しています。積極的に「共食」の機会を設けましょう。



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