



令和6年 5月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
魚を食べよう

小学校

東海市立学校給食センター

Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 赤体を作る (Red Body Ingredients), 緑体の調子を整える (Green Body Balance), 黄体を動かすエネルギーになる (Energy for Yellow Body), エネルギー (Energy). Rows include menu items like 'むぎごはん 牛乳', 'ハンバーグのおろしソースかけ', etc., with their respective ingredients and energy values.

30	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		635
		さばのしおやき	さば						
		おろしなっとう	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう		26.8
		さわにわん	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たけのこ しいたけ ねぎ			
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
		とりにくのあまからたれかけ	とり肉				さとう でんぷん	粟種油	
		ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	粟種油	25.2
		たまふじる	ぶた肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ふ		

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

基準値 650
26.8

★のついたぐは、ごはんにのせてまぜながらたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。



(c) 2011 東海商業高校

10日(金)
トマトの日
トルコ風肉団子と
レンズ豆のトマト煮

17日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー

10日(金) 姉妹都市の日 トルコ共和国ブルサ市
東海市は、平成19年5月10日にトルコ共和国ブルサ市と姉妹都市になりました。トルコ料理で使われている食材を、給食風にアレンジした献立です。

給食回数
21回

今月の愛知県産の食べ物

キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・はくさい・ふき・れんこん・こまつな・だいず は東海市産

給食だより

令和6年 5月号
東海市立学校給食センター

魚を食べよう

魚は古くから日本人の食生活に欠かせないものとして食べられてきました。海に囲まれた日本では新鮮な魚を味わうことができます。豊富な栄養素を含む魚は成長期の子どもたちにはもちろん、どの世代にも食べてほしい食材です。今月の給食にも魚を使ったいろいろな料理が登場します。普段から意識して積極的に魚を食べましょう。

魚に含まれる栄養素

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。丸ごと食べられるししゃもやしらすなどの小魚はより多くのカルシウムをとることができます。

たんぱく質

体内に効率よく取り込むことができる良質なたんぱく質が含まれています。

EPA

脳や神経の発達に欠かせない脂質の成分です。脳を活性化し、記憶力や学習効果を高めると言われています。

DHA

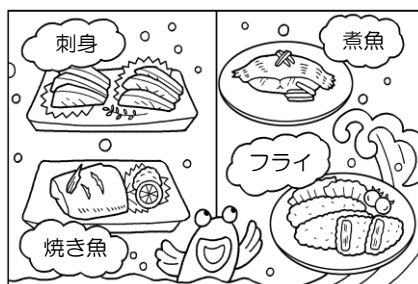
EPAと同じく脂質の成分です。血液の流れを良くし、動脈硬化を予防するなど血管の健康を守る働きがあります。

いろいろな魚料理



魚は刺身や焼き魚、煮魚、干物、フライやムニエルなど調理方法や味付けによっていろいろな料理で食べることができます。旬の魚や地元の魚を味わいましょう。

今月の給食には煮魚、フライ、フリッター、焼き魚が登場します！味付けも様々なので味わって食べてくださいね。



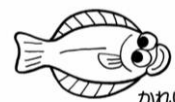
何が違うの？

赤身魚・白身魚

よく聞く2種類ですが、その違いは魚の筋肉にあります。赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどに多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいやたらなどに多く、赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



赤身魚



白身魚