

令和4年度

4月

きゅうしょくだより



中川区教育振興会 栄養研究部

がつ もくひょう
4月の目標

たの 楽しい給食にしましょう

しんねん ど はじ 新年度が始まりました。きゅうしょく じゅんび かつ 給食の準備や片付けをきょうりよく おこな 協力して行いましょう。また、しよくじ まも 食事のマナーを守って、みんなで楽しい給食の時間を過ごせるようにしましょう。

こんげつ こんだて 今月の献立から

☆ **特別献立** 姉妹友好都市の白 (ロサンゼルス市)・・・22日 (金)



フレンロールパン・牛乳・バッファローチキンの野菜どえ
オニオンスープ・パインゼリー

ロサンゼルス市は、アメリカのカリフォルニア州にある大都市です。1年を通して温暖な気候なので、オレンジやグレープフルーツなどの果物がたくさんとれます。

☆ **新献立** さくらソーダゼリー・・・25日 (月)

さくらんぼの果汁を使用した鮮やかな色合いのゼリーです。

☆ **ふるさと献立～ふるさと名古屋 (愛知) の食べ物を知ろう**

梅じそささみフライ・・・13日 (水)

愛知県は、青じそを日本で一番多く栽培しています。青じそと梅を、ささみにはさんだフライです。

☆ **「みんなで食べる! なごや産」の白**・・・13日 (水)

ごはんは 港区や中川区でとれた米を使用します。

みつばときのこのすまし汁には、中川区でとれたみつばを使用します。



こんげつ こんだてしょうかい
今月の献立紹介

ざいりょう ひとりぶん
<材料> (一人分)

あじ・・・1切 (40g)
カレー粉・・・0.3g
しょうゆ・・・1.5g
酒・・・1g
小麦粉・・・1.5g
でん粉(片栗粉)・・・5g
揚げ油・・・適量

あ じの カレー 揚げ・・・28日 (木)

<作り方>

- ① あじはしょうゆ・酒・カレー粉をあわせた中にしばらくつける。
 - ② 小麦粉・でん粉を混ぜ合わせてふるったものを①にまぶし、油で揚げる。(160～170℃)
- ※ カレー風味で、冷めてもおいしく食べられます。

こんだてひょう みかたし 献立表の見方を知ろう



学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳を基本のかたちとして、様々な栄養素がとれるように11種類以上の食材を使って作られています。毎月の献立表には、給食についていろいろな情報が載っています。

月ごとに献立のめあてがあり、めあてにそった献立が登場しています。

4月の学校給食こんだて

【めあて】 いろいろな食品を知ろう

名古屋市内でとれた米や野菜を使用する日にマークが入っています。右のマークのペースリも加わり、市内産の野菜は9種類になります。

日曜	こんだ	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	
ごはん 牛乳	カレー揚げ		小麦粉、でん粉、油	あじ	
	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、トマト
	ふりかけ		砂糖		赤じそ
ごはん 牛乳	ビーフストロガノフ	◎油	小麦粉	牛肉、生クリーム	たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム
	ポリポリフィッシュ				
	フルーツミックス				
プレーン ロールパン 牛乳	フライドチキン		砂糖、小麦粉		
	マカロニスープ		マカロニ		
	グレープゼリー		砂糖		ぶどう

食物アレルギー対応として除去食が可能な献立について**太字で記載し、除去食の所に◎**がついています。**対応する食品は斜体**になっています。

特別献立の日にも、マークが入っています。
4月「姉妹友好都市の日 ロサンゼルス市」は、カウボーイハットのマークです。

献立に使われている材料が同じ行に記載されています。また食品の主な働きで3つに分けて記載されています。

名古屋市は、ロサンゼルス市（4月）・トリノ市（5月）・シドニー市（9月）・ランス市（10月）・南京市（12月）・メキシコ市（2月）の6つの都市と姉妹友好都市として仲良くする約束をしました。それぞれの市と提携した月に特別献立を実施しています。

今年度から、姉妹友好都市とは別に、観光や文化交流の分野で協定を結んだ「パートナー都市」の特別献立も始まります。10月に台中市（台湾）、12月にタシケント市（ウズベキスタン）にちなんだ献立が登場します。

楽しみにしててください。

他にも名古屋市や愛知県の特産物を使用した「ふるさと献立」や「だいすき！なごや♥めしの日」、生ごみをたい肥化し、そのたい肥を使って作られた野菜を使用した「おかえり野菜の日」も載っています。

給食のことがよくわかるので毎月見てくださいね。



【パートナー都市マーク】



【おかえりやさいマーク】