



もくひょう  
6月の目標

て  
手をきれいに洗いましょう

蒸し暑い季節になると、活発に活動するのが細菌やウイルスです。食事をする前には、石けんで手をよく洗い、細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

こんげつ こんだて  
今月の献立から

☆ 新献立 野菜いため…13日(月)

黒こしょう・中華スープの素・オイスターソースで味付けをした中華風の野菜いためです。

ポテトのアーリオオーリオ…29日(水)

にんにくやチリペッパーソースを使用した暑い時期でも食べやすい献立です。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

2日(木) 魚フライ…三河湾で水揚げされたにぎすを使っています。

21日(火) どてどんぶり…名古屋の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

24日(金) あんかけスパ風めん…名古屋めしの「あんかけスパゲティ」をアレンジした献立です。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

今月は食育月間のため、名古屋市内でとれた米や野菜をほかの月より多く使います。

・13日(月)～17日(金) …港区・中川区でとれた米を使用します。

・15日(水)…まぜまぜチャーハンには、緑区でとれたたまねぎを使用します。

ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使用します。

・17日(金)…米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使用します。

トマトシチューには、港区でとれたトマトと緑区でとれたたまねぎを使用します。

たまねぎは、名古屋市の学校給食や市内のスーパーから出された生ごみを原料にした堆肥を使って作られた「おかえりやさい」です。



<材料> (一人分)

豚ミンチ	30g
高野豆腐(細切り)	8g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
ねぎ	15g
にんにく	1g
サラダ油	0.3g
塩	0.2g
こしょう	0.03g
コンソメスープの素	0.3g
しょうゆ	5g
みりん	1g

こんげつ こんだてしょうかい  
今月の献立紹介

まぜまぜチャーハン…15日(水)

<作り方>

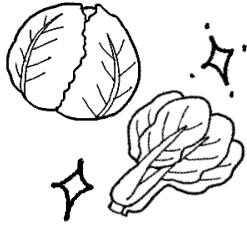
- ① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を入れさらにいためる。
- ⑤ ごはんに混ぜて食べる。

# ちさんちしょう 地産地消について知ろう

みなさんは「地産地消」という言葉を知っていますか。地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費する（食べる）ことを言います。給食でも、私たちが住んでいる名古屋市や愛知県で生産されたものを取り入れています。

## ちさんちしょう 地産地消のよいところ

しんせん  
新鮮



あんしん  
安心



かんきょう  
環境に  
やさしい



## ～ みんなで食べる！なごや産の日クイズ ～

給食には、地産地消の取り組みとして、「みんなで食べる！なごや産の日」があります。この日には、名古屋市内で生産された米と野菜が使われています。

さて、次の4つのなごや産の食べ物は、名古屋のどこで作られているでしょうか。線でむすんでみましょう。

答えは表面の「今月の献立から」で確かめましょう。



・ みどりく  
・ 緑区



・ みなとく  
・ 港区



・ なかがわく  
・ 中川区



・ みなとく なかがわく  
・ 港区・中川区

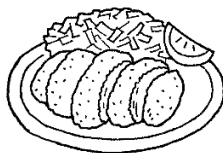
## ～ 6月の給食 愛知県産の食べ物紹介 ～

2日 (木)



にぎす

7日 (火)



ヒシカツ (ぶた肉)

30日 (木)



みかん