

4月 きゅうしょくだより

港区教育振興会 栄養研究部



4月の目標

楽しい給食にしましょう

入学・進級おめでとうございます。うらかな日差しのもと、草木が芽吹き始める生命力あふれる季節となりました。今年度も給食のきまりを守って、新しい友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしましょう。

今月の献立から

特別献立

姉妹友好都市の日(ロサンゼルス市)・・・26日(金)



プレーンロールパン・牛乳・フライドチキン・コールスロー
オニオンスープ・パインゼリー



名古屋市は、1959年4月1日に、アメリカ合衆国カリフォルニア州にあるロサンゼルス市と姉妹都市になりました。

ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

とりめし・・・25日(木) 愛知県の郷土料理です。給食では、自分でごはんを混ぜて食べます。

「みんなで食べる! なごや産」の日

25日(木)・・・ごはんは、港区・中川区でとれた米を、ふのみそ汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



今月の献立紹介

<材料>(一人分)

鶏肉(こま)	30g
油揚げ	5g
糸こんにゃく	10g
にんじん	15g
ごぼう	20g
サラダ油	0.5g
砂糖	2g
しょうゆ	5g
みりん	1g
水	10～15g

とりめし・・・25日(木)

おうちでふるさと献立をぜひ作ってみてください。

<作り方>

- ① 糸こんにゃくは2cmくらいに切りゆでる。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。
- ④ 油揚げは細切りにしゆで、油ぬきする。
- ⑤ 油を熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順にいため水を加え煮る。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮る。
- ⑦ ごはんに⑥をかけてまぜる。

なごやし がっこうきゅうしょく 名古屋市の学校給食について

がっこうきゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい きゅうにゅう きほん かたち えいよう しょくじ
学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳を基本の形として、栄養バランスのよい食事となるように
かんが
考えられています。

『おかず(主菜・副菜)』

いろいろな食品を組み合わせて、栄養のバランスがよくなるようにかんがえられています。汁物や煮物のだしは、煮干しやむろけずりを使い、調理場でだしをとっています。カレーやシチューなどのルウは手作りです。

『デザート』

ヨーグルトやゼリーなどが
で
出ます。



『主食』

『牛乳』

ぎゅうにゅう まいにちで
牛乳は毎日出
ます。骨や歯を丈
ぶにするカルシウ
ムがたくさん含ま
れています。

『ごはん』

しゅう かい て けんないさん
週に3~4回、ごはんが出ます。県内産
なごやしみなと なかがわくさん こめ つか
や名古屋市港・中川区産の米が使われて
います。麦ごはんや五穀ごはん、赤飯、ロウ
カット玄米ごはんもあります。

『パン』

スライスパンやロール
パン、米粉パン、クロワッ
サン、ナンなど、13種類
のパンがあります。

『めん』

ソフトめん、うどん、
ちゅうか
中華めん、きしめんが
あります。

あんぜん あんしん きゅうしょく つく 安全・安心な給食を作っています。

なごやし きゅうしょく じこう ちょうりじょう ちょうり
名古屋市の給食は、自校の調理場で調理した
あたた えいせいてき きゅうしょく ていきょう
温かく衛生的な給食が提供されています。

えいせい
衛生については気を付けていることがたくさんあ
ります。たとえば、加熱する場合は、食材や料理の中
しんおんど ど ぶんかん いじょう
心温度が、75℃で1分間以上(ノロウイルスによる
しょくちゅうどく きげん ばあい ど びょうかん
食中毒の危険がある場合は85~90℃で90秒間
いじょう たも
以上)保たれていることを確認することもその一つ
です。栄養のバランスがよく、じばさんぶつ と い
えいよう
地場産物などを取り入
こんだて あんぜん あんしん きゅうしょく つく
れた献立で、安全・安心な給食を作っています。

