

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)・・・22日(火)

サンドイッチロールパン・マーマレード・牛乳
フライドチキン・とうもろこしのソテー・オニオンスープ



名古屋市は、1959年4月1日に、アメリカ合衆国の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。

★ 新献立 豆乳みそスープ・・・16日(水)

肉と野菜のうまみに豆乳を加え、まろやかな味に仕上げました。

★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

梅じそさみフライ・・・16日(水) 愛知県の特産物の青じそを使っています。

とりめし・・・28日(月) 愛知県の郷土料理です。自分でごはんと混ぜて食べます。

今月の献立紹介

<材料>(一人分)	
鶏肉(ミンチ)	20g
豆乳	5g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
ねぎ	10g
にんにく	0.1g
サラダ油	0.1g
こしょう	0.01g
コンソメスープの素	0.3g
信州みそ	5g
トウバンジャン	0.2g
でん粉	0.5g
水	90～100g

とうにゅう

豆乳みそスープ・・・16日(水)

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ みそはぬるま湯で溶く。
- ④ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながらいため、水を加えて煮る。
- ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・③・トウバンジャン・ねぎを入れ煮る。
- ⑥ 最後に水溶きしたでん粉・豆乳を加え火を止める。

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

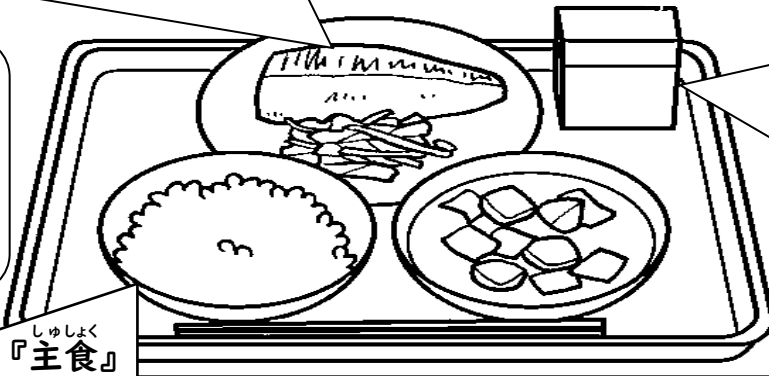
がっこうきゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい きゅうにゅう きほん かたち えいよう しよくじ
学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳を基本の形として、栄養バランスのよい食事となるように
かんが 考えられています。

『おかず(主菜・副菜)』

にく さかな たまご だいず だいず せいひん やさい しよくひん く あ えいよう
肉や魚、卵、大豆・大豆製品、野菜など、いろいろな食品を組み合わせ、栄養のバランスが
よくなるように かんが 考えられています。に あ 煮ものや揚げもの、あえもの・ソテー、汁・シチューなど調理形
たい 態についても かんが 考えて、主菜・副菜を組み合わせています。

『デザート』

ヨーグルト
やゼリーなど
が出ます。



『主食』

『牛乳』

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

『ごはん』

しゅう 週に3~4回、出ます。けんないさん なごやしみなとく
中川区・守山区産の米が使われています。麦ごはん
や五穀ごはんなど、5種類のごはんがあります。

『パン』

スライスパンやロール
パン、米粉パンなど、13
種類のパンがあります。

『めん』

ソフトめん、うどん、
中華めん、きし
めんがあります。

ひょう みかた 献立表の見方

こんだてひょう きゅうしょく じょうほう の こんだてひょう みかた し かつよう
献立表には、給食についてのいろいろな情報が載せてあります。献立表の見方を知って活用し
ましょう。

4月の学校給食献立

【めあて】 いろいろな食品を知ろう

つきごとに こんだて 月ごとに献立のめあてがあり、めあてにそった献立が
たてられています。

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
21 金	黒ロールパン 牛乳	◎ じゃがいも、バター、油 砂糖	ポークウインナー、脱脂粉乳 生クリーム にんじん、たまねぎ、とうもろこし
25 木	ごはん 牛乳	油、砂糖 ふ	
26 金	プレーン ロールパン 牛乳		

しょくちつ たいおう じょきよしよく ていきよう
食物アレルギー対応として除去食の提供が
かのう 可能な献立には、◎がつけてあります。

なごやし けんないさん こめ やさい ひ つか
名古屋市内産の米や野菜を使う日には、使われる米や野菜のマーク
はい が入っています。今年度、市内産の野菜は9種類あります。

とくべつ こんだて ひ とくべつ こんだて はい
特別献立の日には、特別献立にちなんだマークが入っています。

ほか なごやし あいちけん とくさんぶつ つか
その他にも、名古屋市や愛知県の特産物を使った「ふるさと献立」についてや、月のめあてに合
わせた食育についての記事を載せています。