

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

このたよりは学校ホームページでもご覧になれます。

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。(小碓小学校は遠足のため給食なしです。)

「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。(小碓小学校は遠足のため給食なしです。)



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

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 ごぼうはさがぎにし水にさらし、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 きゅうにゆう 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)』

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出ます。



『主食』

『牛乳』

牛乳は毎日出ます。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』

週に3~4回、ごはんが出ます。県内産や名古屋市港・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、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。

名古屋市の給食は、自校の調理場で調理した温かく衛生的な給食が提供されています。

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。例えば、加熱する場合は、食材や料理の中心温度が、75℃で1分間以上(ノロウイルスによる食中毒の危険がある場合は85~90℃で90秒間以上)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、地場産物などを取り入れた献立で、安全・安心な給食を作っています。

