

# 4月

# 平成31年度 きゅうしょくだより



中川区教育振興会 栄養研究部

## 4月の目標

## 楽しい給食にしましょう

新年度が始まりました。給食の準備や片付けを協力して行いましょう。また、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。

## 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）・・・24日(水)



牛乳・ハンバーガー・ビーンズスープ



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。

### ☆「みんなで食べる！なごや産」の日・・・12日(金)

ごはんは港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使用します。  
だんご汁には、中川区でとれたみつばを使用します。



### ☆【ふるさと献立】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～ 22日(月)・・・青じそふりかけ

愛知県は、青じその生産量が日本一です。青じその香りがよい手作りのふりかけです。



### 〈材料〉(一人分)

豚肉	15g
ベーコン	5g
いか	20g
にんじん	10g
たまねぎ	30g
はくさい	30g
もやし	10g
サラダ油	0.5g
塩	0.8g
こしょう	0.02g
コンソメスープの素	0.5g
砂糖	0.3g
しょうゆ	3g
酢	0.1g
でん粉	2g
水	100～120g

### 今月の献立紹介

### チャプスイ・・・16日(火)

中国の広東料理の一種で、「炒不碎（チャオプーツォエイ）」がアメリカに渡り、「チャプスイ」と呼ばれるようになりました。ボリュームがあり、栄養満点の献立です。

### 〈作り方〉

- ① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切りにする。
- ② もやしは水洗いし切る。
- ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ いかはゆで流水でさまし、水切りする。
- ⑤ 油を熱し、豚肉・にんじん・ベーコン・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・はくさい・もやし・いかを入れ煮る。
- ⑦ 煮立ったら酢・水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。

# 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

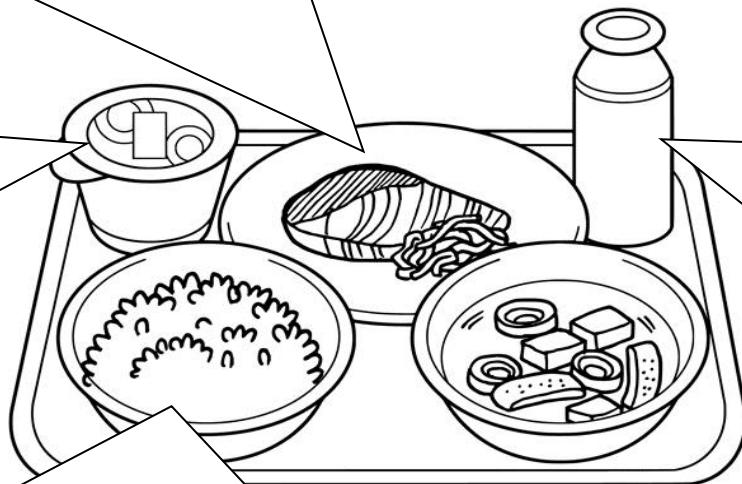
がっこうきゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい ぎゅうにゅう きほん えいよう しょくじ  
学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳を基本のかたちとして、栄養バランスのとれた食事となるように考えられています。

## <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考えられています。汁物や煮物のだしは、煮干しやむろけずりといった天然だしを使っています。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。



## <牛乳>

ぎゅうにゅう まいにちで  
牛乳は毎日出  
ます。ほね は しょうぶ  
にするカルシウム  
がたくさん含まれ  
ています。

## <主食>

### <ごはん>

しゅう かい で けんないさん  
週に3~4回、ごはんが出ます。県内産、  
みなとく なかがわくさん こめ つか  
港区・中川区産の米が使われています。  
むぎ ここく こんねん ど あたら  
麦ごはんや五穀ごはん、今年度より新しく  
げんまい で よてい  
玄米ごはんも出る予定です。

### <パン>

こめこ  
米粉パン、ナン、  
クロワッサンなど  
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  
中華めんがあります。  
つき かい  
月に2回出ます。

## あん ぜん あん しん きゅうしょく てい きょう つと 安全安心な給食の提供に努めています

ぎゅうしょく えいせいかんり きじゅん さだ  
給食では、衛生管理の基準が定められ、  
それに基づいて調理をしています。例えば、  
か なつちょうり ちゅうしんおんど ど ぶんかんい じょう  
加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上  
（ノロウイルス汚染の恐れがある食品は85  
ど びょうい じょう こま き  
~90℃で90秒以上）など細かく決まっ  
ています。えいよう  
栄養バランスがよくておいしいだけ  
でなく、てっせい えいせいかんり  
徹底した衛生管理のもとで、あんぜんあんしん  
ぎゅうしょく おこな  
安全安心な給食づくりを行っています。

