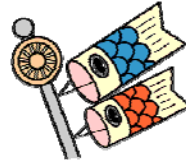


ランチニュース



平成22年5月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

献立はどのようにして決まるのですか？

給食の献立は小学校、中学校それぞれで献立を考えています。そして、各学校の代表の先生が出席する「給食主任者会議」で決定します。献立を計画する際には、栄養のバランスや嗜好だけでなく、旬の食品やたべものカレンダーの食材を使い、季節感を大切にしています。また、郷土料理や地場産物、行事食も盛り込むよう心がけています。学校の食育は、給食を中心にして進めていきます。

下の表は今年度の献立計画です。どうぞ、ご家庭での食事の参考に活用してください。

月	「献立テーマ」と郷土料理	たべもの カレンダー※	旬の食品	行事等
4	「春野菜を食べよう」 ふきご飯	たまねぎ	キャベツ・たまねぎ・さわら・ふきはっさく・甘夏	入学・進級
5	「魚を食べよう」 みそカツ	じゃがいも	かつお・たけのこ・山菜・甘夏	こどもの日
6	「かみごたえのある食品を食べよう」 きしめん	枝豆	たまねぎ(大府市産)・枝豆 ごぼう・アスパラガス・あじ・メロン えんどう豆(グリーンピース)	食育月間 食育の日 歯の衛生週間
7	「夏野菜を食べよう」 ひつまぶし	うなぎ	トマト・オクラ・レタス・ピーマン とうがん・なす・きゅうり	七夕 土用の丑
9	「発酵食品を食べよう」 鶏めし(名古屋コーチン)	とうがん	トマト・ピーマン・なす・きゅうり とうがん・さつまいも・巨峰・なし	お月見
10	「芋を食べよう」 おにまんじゅう	さといも	さといも・さつまいも・さんま・いわし・さば・新高(なし)・りんご・柿	目の愛護デー
11	「大豆・大豆製品を食べよう」 みそおでん	たまご	新米・れんこん・キャベツ・さつまいも・りんご・みかん	給食週間の献立募集
12	「冬野菜を食べよう」 たこめし	れんこん	れんこん・ほうれん草・ブロッコリー・大根・キャベツ・ぶり・りんご・みかん	冬至 クリスマス
1	「地域でとれる食品を食べよう」 ひきずり・煮あえ・煮みそ	こまつな	大根・白菜・れんこん・ブロッコリー カリフラワー・ほうれん草・こまつな りんご・みかん	正月 学校給食週間
2	「海そうを食べよう」 みそ煮込みうどん	ブロッコリー	ブロッコリー・大根・白菜・菜ばな キャベツ・いちご・いよかん・のり	節分 卒業バイキング
3	「果物を食べよう」 ばら寿司	牛乳	菜ばな・さわら・はっさく・いちご	ひな祭り 卒業バイキング

※たべものカレンダーは、知多学校栄養士会で作成し、知多半島すべての学校の教室に掲示されています。

給食レシピ紹介

〈材料：4人分〉

きゅうり 1本
たくあん 25g
ごま 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

「きゅうりとたくあんのごまあえ」

1. たくあんときゅうりはせん切りにする。
(きゅうりは塩もみするか茹でてしんなりさせる。)
 2. ごまは炒しておく。
 3. 材料にしょうゆをからませ、ごまをふる。
- ポイント** たくあんの味によって調味料を加減する。

給食室では

食中毒防止のため、すべての野菜を加熱しています。きゅうりも加熱調理しています。

また、たくあんは無添加・無着色のものを使用しています。

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。