



常滑市給食だより

4月号

学校給食について知ろう



新年度の学校給食が始まります。学校給食は教育の一環として、偏食を直し、食事作法や栄養知識を養い、みんなと一緒に食事をすることによって、明るい社交性を身につける大切な食事です。子どもたちの心や体を健全に成長させることを目指しています。

常滑市の学校給食

栄養は・・・ 1日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるようにしています。

給食費は・・・1食 小学校 200円 中学校 220円

食材費のみに使用します。施設・設備費、光熱水費、人件費は公費を使っています。

内容は・・・ 主食 ごはん・パン・めん

牛乳 200ml

副食 味覚を育てるために、いろいろな食品を使用しています。

素材の味を生かすように薄味を心掛けています。

だしは削り節からとっています。

不必要な食品添加物の入らない食材を使用しています。



♪よくかもう♪

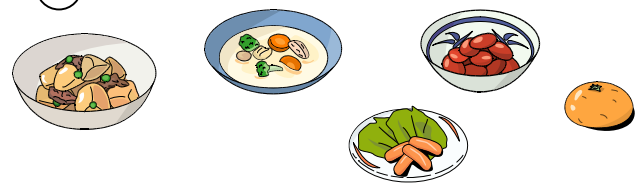
かみごたえのある料理

♪味わおう♪

季節の食材を使った料理・新しい料理

§作ってみよう§

はさんだり混ぜたりして食べる料理

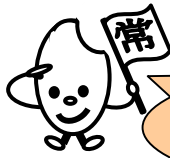


平成20年度 常滑市学校給食食育推進テーマ

毎月食育の日は おうち DE ごはん

家族や友人と一緒に楽しく食事をしながら、コミュニケーションをはかりましょう。

(あいち食育いきいきプランより)



食育推進マスコット

とこめちゃん

とこめちゃんが毎月、地場産物を使った料理を紹介します。

作ってみよう給食の料理

知多豚を使用して豚肉の時雨煮

材料(1人分)

豚もも肉 25g

たまりしょうゆ 2g

赤味噌 1g

砂糖 1g

みりん 1g

酒 2g

しょうが 0.6g

作り方

味噌は水溶きしておく。

しょうがはおろす。

豚肉に を加え、からいりする。

脂を取りのぞき、酒・砂糖・

たまりしょうゆ・味噌・みりんを

加えて煮る。

常滑市の献立表は

1. 掲載するもの

料理名になっている食品

七大アレルゲンと主材料を明記

例 ①野菜つくねバーグ

料理名になっていない食品

七大アレルゲンを含む場合のみ

七大アレルゲンと主材料を明記

例 ②ほうれん草のソテーに

入るベーコン

調味料の一部

詳細は明記しない

調理場で和えるマヨネーズや

ドレッシング類も同様

例 ③卓上マヨネーズ

④ドレッシング

2. 掲載しないもの

調味料

七大アレルゲンや加工食品の主材料などを次のように取り決め献立表に掲載しています。参考にしてください。

※ 常滑市は五大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生)に2010年から表示を義務付けられる「えび・かに」を加え、七大アレルゲンとします。

日曜	献立名	赤色の食品 (血・肉・骨になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (はたらく力になる)
1月	中華めん 牛乳 五目汁かけ ①野菜つくねバーグ 杏仁フルーツ	牛乳 ぶたにく なるとまき やさいつくねバーグ (とりにく・だいたず ごぼう・にんじん こむぎ)	しょうが にんじん ねぎ メンマ コーン もやし みかん もも パイナップル	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん あんにく豆腐 (かんでん・にゅう さとう)
2月	レーズン ロールパン 牛乳 クリームシチュー ②ほうれん草のソテー こんにやくゼリー	牛乳 とりにく スキムミルク ベーコン(ぶたにく たまご)	にんじん たまねぎ ほうれん草 グリーンピース コーン マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎ バター こんにやくゼリー (もも・みかん・りんご)
3月	白飯 牛乳 あさりの味噌汁 コロッケ 卓上ソース ポテトサラダ ③卓上マヨネーズ	牛乳 あさり とうふ みそ	こまつな だいこん えのきだけ ねぎ いんげん にんじん	ごはん こめあぶら さとう ごま コロッケ(じゃがいも ぶたにく・ぎゅうにく こむぎ・だいたず) マヨネーズ
4月	白飯 牛乳 かき玉汁 山菜ごはんの具 春雨の和え物	牛乳 とりにく たまご とうふ かまぼこ あぶらあげ ちくわ いわしのかんろに	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	ごはん でんぷん さとう はるさめ ④ドレッシング