



常滑市給食だより

4月号

学校給食について知ろう

学校給食は教育の一環として、偏食をなくし、食事マナーや栄養について学び、みんなと一緒に食事をする事で明るい社交性を身につける大切な食事です。食にかかわる自然や人々を重んじる心を育て、子どもたち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・・・(平成21年度に改定)

1食 小学校 230円 中学校 260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。
 - ・ unnecessary食品添加物の入らない食材を使用しています。



毎月とり入れます

☆よくかもう☆

かみごたえのある料理
(よくかんで食べる習慣をつける)

★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♪

混ぜたり, はさんだりして食べる料理



おうち DE ごはん とこめちゃんといっしょに!

常滑の卵を使って

かき玉汁

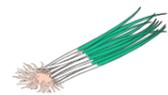


材料(4人分)

- 鶏肉 70g
- 卵 2個
- かまぼこ 30g
- 豆腐 1/2丁
- ねぎ 30g
- 薄口醤油 大匙1
- みりん 小匙1/2
- 酒 小匙1/2
- 澱粉 小匙1
- だし汁 500cc

作り方

鶏肉, ねぎは小口切り,
かまぼこはいちょう切り,
豆腐はさいの目切りし,
卵は溶きほぐす。
だし汁に薄口醤油, みりん,
酒を加える。
少量の水で澱粉を溶き, に入れ,
溶きほぐした卵を流し入れ,
ねぎを加える。



平成21年度 常滑市学校給食 食育推進テーマ

常滑市の学校給食は「はじめ一口 もう一口があなたの体をつくります」の食育スローガンで食育を推進します。
毎月食育の日は、**おうち DE ごはん** です。
この日を「**とこめちゃんといっしょに!**」とし、とこめちゃんが毎月、地場産物を使った料理を紹介しします。

おうちで皆と一緒に楽しく
食事をしましょう



常滑市食育推進マスコット

とこめちゃん

常滑市の献立表

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 パイン	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん あんにとんどうふ (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 一口ゼリー	牛乳 とりにく スキムミルク ベーコン(ぶたにく)	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン グリーンピース マッシュルーム	パン じゃがいも こむぎ バター ひとくちピーチゼリー (もも・だいたず)
3月	白飯 牛乳 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 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 いわしのかんに	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	ごはん でんぶん さとう はるさめ ④ドレッシング