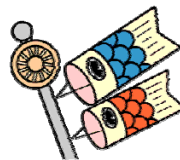


ランチニュース



平成21年5月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

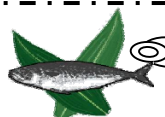
給食献立年間計画について

大府市では、8人の栄養士が年間計画をたて、毎月の献立を作成しています。栄養のバランスはもちろん、旬の食材やたべものカレンダーの食材を使い、郷土料理や地産地消、行事等も考慮に入れて、さらに充実した学校給食を目指し、食育を進めます。

月	「テーマ」・行事食	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」 入学祝い献立	パン	キャベツ・たまねぎ・さわら はっさく・甘夏	入学式 始業式
5	「魚を食べよう」 こどもの日献立 (セレクト)	あまなつ みかん	キャベツ・たまねぎ (大府市産) たけのこ・山菜・甘夏	こどもの日(5日)
6	「よくかんで食べよう」 カミカミ献立 食育の日献立	アスパラガス	たまねぎ (大府市産)・じゃがいも 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(19日) 歯の衛生週間 (4~10日)
7	「夏野菜を食べよう」 七夕献立	トマト	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(7日) 終業式
9	「芋を食べよう」 お月見献立	きよほう	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	始業式
10	「発酵食品を食べよう」 目の愛護デー献立	こめ	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 (10日)
11	「海藻を食べよう」 <u>給食週間の献立募集</u>	エリンギ	新米・れんこん・キャベツ 伊勢いも・さつまいも・りんご みかん	
12	「冬野菜を食べよう」 クリスマス献立 (セレクト) 冬至献立	たこ	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	終業式 クリスマス (25日)
1	「根菜類を食べよう」 鏡開き献立 地場産物献立、郷土食献立 募集献立、国際交流関係献立	ぎゅうにく	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・ごぼう りんご・みかん	始業式 鏡開き(11日) 学校給食週間 (24~30日)
2	「豆を食べよう」 節分献立 卒業バイキング給食	キャベツ	大根・白菜・菜の花・キャベツ いわし・いちご・いよかん	節分(3日)
3	「乾物を食べよう」 ひな祭り献立 卒業祝い献立 卒業バイキング給食	あずき	菜の花・さわら・はっさく・いちご (あずき)	ひな祭り(3日) 卒業式 修了式

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

給食レシピ紹介・・・「揚げ魚のチリソースかけ」



今月のテーマ
魚を使った献立です。
ご飯のおかず
ぴったりです。

〈材料：4人分〉

白身魚	220g
片栗粉	適量
揚げ油	〃
A {	
チリソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

〈作り方〉

- 1.5センチ角に切った魚に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- Aの調味料を煮合わせる。
- ①の揚げた魚に、②のたれをからめる。

タレがポイントです。好みで辛味、甘味は調節してください。
白身魚なら、おいしくいただけます。
タレの中に野菜(たまねぎ、ピーマン)を入れてもいいですね。
チリソースのかわりにエビチリの素でもできます。

※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。