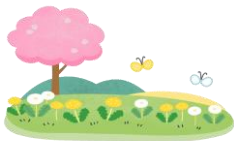


給食だより

がつごう
4月号



かどまし がっこうきゅうしょく かがっこう きゅうしょくしつ つく こんねんど あんぜん あんしん
門真市の学校給食は、各学校の給食室で作っています。今年度も、安全・安心
はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作り
に努めていき
たいと思います。今年度の給食は、4月9日(木)[小学校1年生は4月23日(木)]から
始まります。

かどまし がっこうきゅうしょく 門真市の学校給食について

パン



☆週2回(火・木)がパンの日です。
・食べる日の朝に焼いたパンです。イーストフードやビタミンCなどの食品添加物や卵は添加していません。
・コッペパンの他に、食パン、黒糖パン、うずまきパン、チーズパン、レーズンパン、オリーブパン、きな粉揚げパン、揚げパンなどたくさんの種類があります。

ぎゅうにゅう 牛乳



☆毎日つきます。
・子どもたちの成長に必要なカルシウムはもちろん、身体を作るもとになるたんぱく質などがたくさん含まれています。

ごはん



☆週3回(月・水・金)学校の給食室で炊いています。
白ごはんの他に、たきこみごはん
混ぜごはん、玄米ごはん、カレーピラフ
チキンライス、チャーハンなどもあります。

おかず



☆季節の行事食や旬の地場産の野菜を積極的に取り入れた安心安全な手作り給食を目指しています。
・出汁は昆布や削り節でとっています。
・加工食品については、業者から証明書を出してもらい、安全性が確認された食材のみを使用しています。

にんきこんだて
人気献立

16日

ジャーマンポテト

子どもたちに人気のグリーンアスパラガスを使った春の献立です。



作り方

- ①じゃがいもはイチヨウ切りにし、水にさらしておく。
- ②アスパラガスは、はかまをピーラーでとり、斜め切りにし、塩ゆでする。
- ③じゃがいもは 150℃で揚げる。
- ④ベーコン・アスパラガスの順にいため、塩こしょうで味付けする。
- ⑤揚げたじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。

材料(4人分)

じゃがいも	280g
揚げ油	適量
ベーコン(拍子切り)	20g
アスパラガス	60g
炒め油	適量
塩・黒こしょう	少々

きせつこんだて わかたけに
季節献立 若竹煮

17日

給食では、この時期のみ今年採れたばかりのフレッシュなものを使用します。

この時期にしか味わえない旬の香りや味を味わってください。



材料(4人分)

京揚げ(短冊切り)	30g
たけのこ(竹切)	60g
干しわかめ(2cm)	4g
砂糖	大1
薄口醤油	小2
削り節	8g
水	100cc

- ①たけのこは塩ゆでし、わかめは水で戻して切る。
- ②京揚げは油抜きし、絞り切る。
- ③削り節でだしをとり、だし汁の中に、たけのこ・京揚げを入れて煮立せ、砂糖を加えて5分間煮る。
- ⑤醤油で調味し、味がしみたらかめを入れて煮る。

給食を食べるときの食事マナー

食事の場が楽しい雰囲気になるように、一人ひとりが食事マナーを心掛けることが大切です。『いただきます』と『ごちそうさま』も忘れず、楽しく給食を食べましょう。

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう。



口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう。



好き嫌いをせず、しっかりとよく噛んで食べましょう。



門真市のホームページ「小・中学校給食」のページには、『学校給食予定献立表』の他に『絵献立』『アレルギー除去食献立表』『食物アレルギー除去食のための献立チェックのしおり』も掲載しています。『食物アレルギー除去食のための献立チェックのしおり』には、給食に使用される加工品や調味料などの原料などについても紹介しています。

