

給食だより ランチ BOX

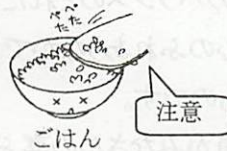
正しいマナーを知ろう

☆ きれいに盛り付け、正しく配膳しましょう

料理を盛り付けることを「装^{よそ}う」と言いますが、これはただ盛るだけでなく、見た目においしく見えるように盛り付けることをいいます。
次のことに気をつけて、盛り付けましょう。

1 ごはんの盛り付け方（主食）

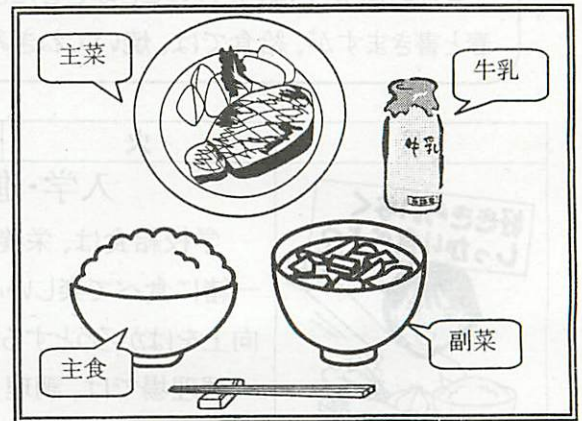
器の縁にごはんがついているとおいしく見えません2回に分けて中央にこんもりよそいましょう。



2 汁物や煮物の盛り付け方（副菜）

汁物は、お玉にいっぱいに入れると、器に装う時にこぼしたりして器がよごれてしまいます。少し少なめにして、二度に分けて装いましょう。

煮物も、一度に盛り付けるのではなく、二度に分けて、こんもりと装いましょう。



盛り付けの例



3 揚げ物や焼き物などの盛り付け方（主菜）

器の真ん中に盛りましょう。添えのおかずがある時は、手前に主になるものを盛り、向こう側に添えになるものを添えましょう。



主菜

☆ 食事のマナーを身につけ、楽しく食べましょう。

食器を持って食べよう	口に食べ物が入ったままでしゃべらない	食事にふさわしい会話で楽しく食べよう
食事中に立ち歩かない	背中をのばして正しい姿勢で食べよう	残さず食べよう

つくってみよう！給食の味

かんたんに野菜が食べられます。

学校給食
好評メニュー

シャキシヤキポテト

材料（4人分）

じゃが芋 200g
きゅうり 60g
にんじん 20g
ホールコーン 20g
塩・コショウ 少々
好みのドレッシング 適宜

作り方

- 1 じゃが芋は5mmの拍子木切りにして、水にさらす。
- 2 にんじん・きゅうりは太目の千切りに切る。
- 3 1を熱湯でゆでる。（しゃキシヤキ感を残すため、表面が透明になったらすぐに水にとってあら熱をとり、水をよく切る。）
- 4 2もゆでて、水を切る。
- 5 ボールに3と4を入れ塩・コショウを軽く振り、よく混ぜる。
- 6 好みのドレッシングをかけて食べる。



平成22年4月中学校給食献立予定表(2)

春日井市学校給食センター

今月の献立目標「春の食材を食べよう」

春が旬の野菜は、少し苦味やえぐみがあり、茹でることにより除いて料理をします。

4月の給食では、たけのことふきをたきこみご飯にします。また、春の魚の代表である^{さわら}鱒は、^{へん}魚偏に春と書きますが、給食では、焼いてねぎみそをかけます。

月	火	水	木	金
	入学・進級おめでとうございます。 学校給食は、栄養のバランスのとれた食事をクラスの仲間と一緒に食べて楽しい心のふれあうなかで、健康を増進し体力の向上をはかろうとするものです。 調理場では、調理員がみなさんの喜ぶ顔を思い浮かべながらおいしい給食作りに努力しています。			9日 スライスパン 牛乳 フカヒレスープ 焼きそば ソフトマーガリン いちごムース
12日 わかめごはん 牛乳 生揚げの中華煮 えびしゅうまい (3個) バナナ	13日 ソフトめん 牛乳 ミートソース シャキシャキポテトサラダ オレンジ 卓上しょうゆドレッシング	14日 麦ごはん 牛乳 三州煮 ささみ アーモンドフライ 納豆 卓上ソース	15日 ごはん 牛乳 大豆と昆布のうま煮 さば銀紙焼 キャベツの赤かぶあえ	16日 麦ごはん 牛乳 ポークカレー いかナゲット(3個) 福神漬
19日 ごはん 牛乳 牛丼の具 煮たまご スイートポテト	20日 麦ごはん 牛乳 中華海鮮うま煮 杏仁フルーツ チーズ	21日 黒ロールパン 牛乳 じゃがいものバター煮 ☆鶏肉のケチャップソース	22日 麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 ショーロンポウ (3個) 冷凍アプリコット	23日 ごはん 牛乳 沢煮椀 ししゃもフライ(3尾) キャベツのサワー漬 卓上タルタルソース
26日 麦ごはん はっこう乳 スタミナ汁 ひじきの含め煮 ミックスナッツ	27日 バターロールパン 牛乳 コーンポタージュ アンサンブルエッグ 冷凍パイナップル	28日 春の五目ごはん 牛乳 さわらのねぎ味噌かけ きゅうりのごまじょうゆあえ プリン		30日 ごはん 牛乳 わかめスープ 肉団子の甘酢あん ちまき

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ 21日の☆「鶏肉のケチャップソース」は応募献立です。

平成22年度から試食会が有料になります。
 小学校230円、中学校265円

財団法人春日井市学校給食会のホームページで食材やアレルギー物質がわかる献立表を掲載しています。

<http://www.kasugai-kyushoku.com/kondate/c1.html>

また、携帯電話の市公式モバイルサイトにも献立表を掲載しています。

※ QRコードを読み取ることができる携帯電話の場合は、右のQRコードをご利用ください。



家族旅行はJTB まずはお電話を!

■春日井店：清水屋さん横19号沿い(定休日:水・祝)
 0568-84-2371(10:00~18:00)

■清水屋春日井店：清水屋さん1F(定休日:不定休)
 0568-89-3330(10:00~20:00)

インターネットで検索!

JTB春日井店

検索

Click!

お申込の際に「献立表を見た!」と申し出いただければちよびりプレゼント有