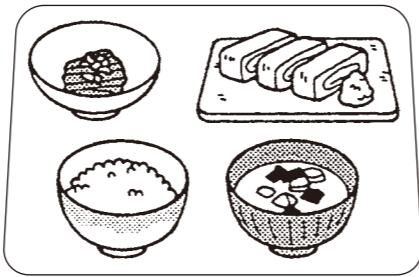


給食だより

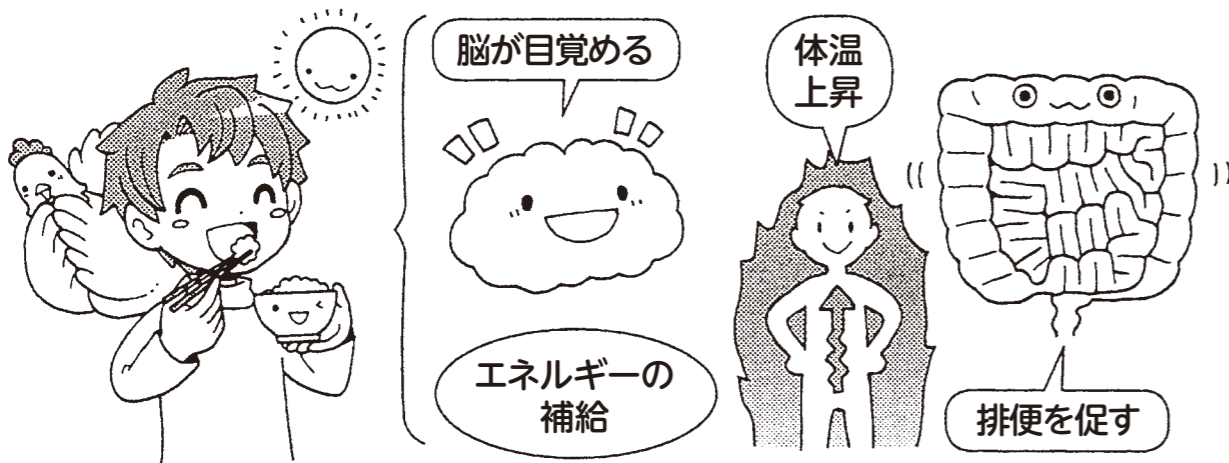
2020年5月

すがすがしい風の吹くすこしやすい季節となりました。
ところでみなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？
毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。



元気のみなもと

朝ごはんを食べよう!



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

今月は、清須市産の「新たまねぎ」を使って、うま煮を作ります。このうま煮という料理名には「甘煮」という字をあてることもあり、砂糖が貴重だった時の「甘味」が「旨味」だったことの名残だと考えられます。

やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須たまねぎと新じゃがのうま煮

☆材料(4人分)

- 豚肉薄切り 100g
- 板こんにゃく 1/6枚 (40g)
- にんじん 小1/3個 (40g)
- じゃがいも 大1個 (160g)
- たまねぎ 中1個 (120g)
- はんぺん 2枚 (60g)
- さやいんげん 4本 (20g)
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1強
- さとう 大さじ1強
- みりん 小さじ1
- 和風だし 小さじ1/2
- 水 1/2カップ

～作り方～

- ①豚肉は3cm幅、こんにゃくは5mm厚の色紙、にんじんは5mm厚のいちよう切り、じゃがいもはひと口大、たまねぎは2cmの角切り、はんぺんは拍子木、さやいんげんは2cmの長さで切る。
- ②鍋でこんにゃくをから炒りした後、食塩、こしょうを入れ豚肉を炒める。
- ③調味料と水を加え、にんじん、じゃがいもを入れ中火で加熱する。じゃがいもにほほ火が通った段階でたまねぎ、はんぺん、さやいんげんを加え、さらに3分ほど加熱する。
- ④一度かき混ぜた後火を止め、10分ほどふたをして蒸らしておく。

変わらぬ残したい!!

清須の味

今日の野菜
～新たまねぎ～



5がつのこんだて

清須市学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
7	木	ソフトめん牛乳	ミートソース・花野菜のサラダ さくらゼリー	牛乳・豚肉・ハム	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	ソフトめん・サラダ油 さとうドレッシング・ゼリー
8	金	ごはん牛乳	みそカツ・梅ちりあえ うしお汁	牛乳・トンカツ・いわし なると・あさり・みそ	はくさい・キャベツ・きゅうり えのきたけ・梅・みつば	米・揚げ油・さとう ごま
11	月	ごはん牛乳	白ごまつね・ツナあえ・どさんこ汁	牛乳・白ごまつね まぐろ・豚肉・みそ 豆腐	キャベツ・ほうれんそう にんじん・とうもろこし・ねぎ	米・じゃがいも
12	火	ごはん牛乳	愛知の具材入りぎょうざ 豆腐の中華煮・フルーツ杏仁	牛乳・豚肉・豆腐 ぎょうざ	にんにく・たけのこ・しいたけ にんじん・ねぎ・パイン 黄桃・みかん	米・揚げ油・サラダ油 さとう・かたくり粉 ごま油・豆乳ゼリー
13	水	牛乳	えびカツ・キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳・えびカツ ウインナー	キャベツ・きゅうり・たまねぎ トマト・パセリ・にんにく	パン・揚げ油・ドレッシング マカロニ・じゃがいも オリーブ油・さとう
14	木	ごはん牛乳	さごしの西京焼き・浅漬け 五日汁	牛乳・さごし しんじょう	はくさい・きゅうり・もやし だいこん・えのきたけ・たけのこ にんじん・ごまつな	米・ごま
15	金	麦ごはん牛乳	乳カレーライス (アレルギー対応カレー) きょうだい豆サラダ 乳ヨーグルト (ぶどうゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ 大豆・ウインナー ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・えだまめ きゅうり・とうもろこし	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
18	月	ごはん牛乳	さんまの銀紙焼き・おひたし 吉野汁・かしわもち	牛乳・さんま・みそ 鶏肉・豆腐	もやし・にんじん・はくさい だいこん・ごまつな・ほうれんそう	米・かたくり粉 さとう・かしわもち
19	火	ごはん牛乳	愛知のれんこんフライ 清須たまねぎと新じゃがのうま煮 ゆばのすまし汁	牛乳・豚肉・はんぺん ゆば・豆腐 れんこんサンドフライ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ さやいんげん・しめじ・はくさい みつば	米・揚げ油 じゃがいも・さとう
20	水	ごはん牛乳	ツナそぼろ丼・かにかまあえ みそけんちん汁・あられ乾燥小魚	牛乳・まぐろ・かにかまほ わかめ・豆腐・油揚げ みそ・いわし	たまねぎ・しょうが・グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	米・さとう・サラダ油 さといも・あられ
21	木	白玉うどん牛乳	山菜うどん・鶏肉のからあげ 生パイン	牛乳・油揚げ・鶏肉	しめじ・わらび・ぜんまい・ たけのこ・にんじん・はくさい・ ごまつな・しょうが・パイン	白玉うどん・かたくり粉 揚げ油
22	金	ごはん牛乳	いわしのしょうが煮・ゆかりあえ 鶏だんご汁	牛乳・いわし 鶏だんご	キャベツ・もやし・赤じそ だいこん・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ごまつな・しょうが	米・ごま
25	月	ごはん牛乳	厚焼き卵 (サラダステーキ) ささみとひじきのさっぱりあえ・豚汁	牛乳・鶏卵・鶏肉 ひじき・豚肉・油揚げ みそ・豆腐	きゅうり・とうもろこし・こんにゃく ごぼう・だいこん・にんじん しめじ・ねぎ	米・さとう・ごま油
26	火	ごはん牛乳	しゅうまい・マーボー豆腐 中華スープ	牛乳・しゅうまい 豚肉・豆腐・みそ 鶏肉・わかめ	にんにく・しょうが・たけのこ しいたけ・ねぎ・にんじん はくさい・もやし・にら	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油
27	水	牛乳	乳クリームシチュー アスパラ入りグリーンサラダ いちごジャム	牛乳・鶏肉・ウインナー	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・キャベツ とうもろこし・パセリ	パン・じゃがいも ドレッシング いちごジャム
28	木	ごはん牛乳	和風おろしハンバーグ いかときゅうりの酢の物・魚うどんスープ	牛乳・ハンバーグ かつお・いか・わかめ 魚めん・油揚げ	だいこん・きゅうり・にんじん しめじ・はくさい・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉
29	金	ごはん牛乳	親子丼・青菜あえ・呉汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ 豆腐	たまねぎ・みつば・オレンジピーマン キャベツ・もやし・だいこん葉 だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま

※今月は清須市でとれたたまねぎを使っています。部分

※天候等により産地を変更することがありますのでよろしくお願い致します。
※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。
※学校により給食のある日が異なりますので、学年だより等でご確認をお願いします。

※卵・乳アレルギー対応食を実施しています。

※卵・乳アレルギー対応食の実施日 対象日に

卵製品を含む献立は右記の印にて表示します。卵アレルギー対応食。代替食がある場合は()内に表記します。
乳製品を含む献立は右記の印にて表示します。乳アレルギー対応食。代替食がある場合は()内に表記します。

【乳牛乳(豆乳)は表示を省略していますが、毎日の牛乳の代替は豆乳になります。】

※揚げ物に使用する油は4月から5月にかけて、大豆油から菜種油に切り替えます。



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

この日は家族で楽しく食事をし、より健康に過ごしていくために食べ物や健康、マナーなどについて考える日です。

