

給食だより

2020年7月

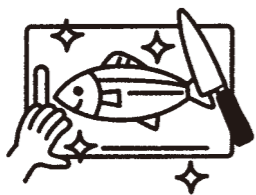
夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則—食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに
ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫に保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



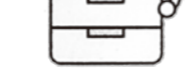
切って確認！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う



増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



やっつける 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する



清須市で作られる「かりもり」は、35種ある「愛知の伝統野菜」のひとつで、明治時代から栽培されてきました。漬物にすると「カリッ」とした歯ごたえが楽しめ、ごはんが「モリモリ」すすむので、「かりもり」とよばれるようになったそうです。



変わらぬ残したい!!
清須の味

今日の野菜
～かりもり～



やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須かりもりの浅漬け

☆材料(4人分)

- かりもり 1/4個(120g)
- 塩昆布 ひとつまみ(2g)
- 白ごま 小さじ1/3(1g)
- 白だししょうゆ 大さじ1/2(9g)
- 塩 適量

～作り方～

- かりもりを半分にし、たねをとり5mm厚に切る。
- かりもりに軽く塩をして、しばらくおき、水気をしぼる。
- かりもり、塩昆布、白だししょうゆを混ぜてなじませる。
- 最後にごまを混ぜて、できあがり。

7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
①	水	冷やし中華めん牛乳	冷やし中華・鶏肉のからあげ枝豆	牛乳・鶏卵・ハム 鶏肉	きゅうり・にんじん・もやし たけのこ・しいたけ・しょうが えだまめ	中華めん・さとう かたくり粉・菜種油
2	木	ごはん牛乳	さんまの銀紙焼き・ゆかりあえ 沢煮わん	牛乳・さんま・みそ 豚肉	キャベツ・みずな・もやし・赤じそ わらび・ぜんまい・たけのこ にんじん・だいこん・しいたけ・みつば	米
3	金	ごはん牛乳	なす入りドライカレー ジャーマンポテト・フルーツポンチ	牛乳・豚肉・大豆 ウインナー	にんじん・たまねぎ・なす マッシュルーム・トマト・パセリ とうもろこし・パイン・黄桃	米・さとう・かたくり粉 じゃがいも・サラダ油 いちごゼリー・みかんゼリー
6	月	ごはん牛乳	いわしの梅煮・ささみのサラダ 白みそ汁	牛乳・いわし・鶏肉 油揚げ・わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン たまねぎ・ねぎ・梅	米・ドレッシング じゃがいも
⑦	火	乳(乳)牛乳	星のミンチカツ・グリーンサラダ 旬の夏野菜スープ	牛乳・ミンチカツ ウインナー・鶏肉・かまぼこ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし えだまめ	パン・菜種油 ドレッシング・じゃがいも
⑧	水	ごはん牛乳	親子丼・たくあんあえ しんじょう汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 しんじょう・豆腐	たまねぎ・みつば・キャベツ きゅうり・だいこん・にんじん しめじ・こまつな	米・さとう
9	木	ごはん牛乳	さばのおかか煮・しそひじきあえ どさんこ汁	牛乳・さば・ひじき 豚肉・みそ・豆腐 かつお	こまつな・キャベツ・もやし にんじん・とうもろこし・ねぎ	米・じゃがいも
10	金	ごはん牛乳	中華飯・春巻き・アセロラゼリー	牛乳・豚肉・えび いか・春巻き	しいたけ・にんじん・たまねぎ もやし・キャベツ・チンゲンサイ しょうが	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油 菜種油・アセロラゼリー
⑬	月	乳(乳)牛乳	鶏肉のパーベキューソース・サワーキャベツ ポテトとベーコンのスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	しょうが・たまねぎ・りんご・キャベツ きゅうり・レモン・にんじん マッシュルーム・こまつな	パン・さとう・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも
14	火	ごはん牛乳	ハンバーグのおろしポン酢 ツナあえ・モロヘイヤのみそ汁	牛乳・ハンバーグ かつお・まぐろ・豆腐 油揚げ・みそ	だいこん・キャベツ・ほうれんそう モロヘイヤ・えのきたけ・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉
⑮	水	麦ごはん牛乳	夏野菜のカレーライス(アレルギー対応カレー) 花野菜のサラダ・乾燥小魚	牛乳・豚肉・チーズ ハム・いわし	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ トマト・えだまめ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし	米・麦・サラダ油 ドレッシング
⑯	木	乳(乳)牛乳	焼きそば(卵)オムレツ(サラダステーキ) ナタデココフルーツ	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり・オムレツ	キャベツ・にんじん・しょうが みかん・パイン・黄桃	パン・焼きそば サラダ油・ナタデココ
17	金	わかめごはん牛乳	生揚げの肉みそかけ 清須かりもりの浅漬け・ちゃんこ汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・昆布・鶏肉 わかめ	しょうが・かりもり・だいこん にんじん・たまねぎ・こまつな	米・さとう・ごま
20	月	ごはん牛乳	豚丼・青菜あえ・みそ汁	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ	たまねぎ・こんやく・さやいんげん しいたけ・にんじん・キャベツ・もやし だいこん・えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま
21	火	ごはん牛乳	白ごまつくね・きゅうりとわかめの酢の物 スタミナ汁	牛乳・白ごまつくね わかめ・豚肉 油揚げ・豆腐・みそ	きゅうり・とうもろこし・にんじん たまねぎ・ねぎ・しょうが	米・さとう
22	水	冷やし白玉うどん牛乳	チキンサラダうどん・枝豆コロッケ 冷凍みかん	牛乳・鶏肉	きゅうり・にんじん・ほうれんそう とうもろこし・しいたけ・みかん	うどん・さとう・コロッケ 菜種油
27	月	ごはん牛乳	鶏そぼろ丼・梅ちりあえ 豆乳みそ汁	牛乳・鶏肉・いわし 豆腐・油揚げ みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・とうもろこし さやいんげん・キャベツ・きゅうり だいこん・えのきたけ・ねぎ・梅	米・サラダ油・さとう ごま
28	火	ごはん牛乳	ししゃもフライ和風ソース もやしのごまおかかあえ・五目汁	牛乳・ししゃもフライ かつお・しんじょう	ほうれんそう・もやし・はくさい えのきたけ・たけのこ・にんじん こまつな	米・菜種油・さとう かたくり粉・ごま
⑳	水	乳(乳)牛乳	大豆入りブラウンシチュー・コーンサラダ 乳(乳)ぶどうヨーグルト(ももゼリー)	牛乳・豚肉・大豆 ウインナー・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・とうもろこし きゅうり・ブロッコリー	パン・じゃがいも・さとう サラダ油・ドレッシング
30	木	ごはん牛乳	さんまの塩焼き・おかかあえ たまねぎのみそ汁	牛乳・さんま塩焼き かつお・油揚げ 豆腐・わかめ・みそ	にんじん・こまつな・もやし はくさい・たまねぎ	米・さとう
31	金	ごはん牛乳	愛知のれんこん入りコロッケ ひじきの炒め煮・鶏だんご汁	牛乳・ひじき・まぐろ 鶏だんご	にんじん・とうもろこし さやいんげん・たまねぎ えのきたけ・こまつな	米・コロッケ・菜種油 さとう

※今月は清須市でとれたねぎを使っています。17日のかりもりも清須市産です。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ひします。
※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ひします。
※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
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。】



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て、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。

