

# 給食だより

2020年11月

## コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

### 「骨貯金」のポイント

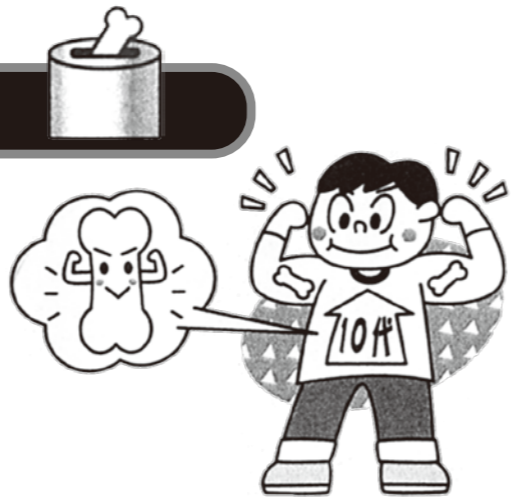
#### ① 栄養バランスのとれた食事

骨はカルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。

#### ② 適度な運動と日光浴

強い骨をつくるには、運動をして骨に重力をかけることが必要です。ジョギングやなわとび、スクワットなどの運動がおすすめです。短時間でもいいので毎日続けましょう。

また、カルシウムを骨まで届けるにはビタミンDが必要です。ビタミンDは、魚などにも含まれますが、日光が皮膚に当たることで体の中でもつくることができます。日差しが弱くなるこれからの季節は、意識的に日光に当たるようにしましょう。



今月は、清須市産の「さといも」を使って「清須さといも入りみそ汁」を作ります。最近では地元の食材を扱っている直売場や、地元産のコーナーを設けるスーパーマーケットもあり、清須市でとれる食材を手軽に購入することができるようになりましたね。

#### やってみよう

#### 清須のおいしい学校給食物語

##### 清須さといも入りみそ汁

☆材料(4人分)

だいこん	100g
さといも	中2個(80g)
えのきたけ	小1/3株(30g)
油揚げ	小2枚(20g)
ねぎ	20g
カットわかめ	2g
和風だしの素	4g
赤みそ	40g

～作り方～

- ①だいこんは5mm厚のいちょう、さといもは8mm厚の半月、えのきたけは石づきを取って半分長さ、油揚げは5mm幅の短冊、ねぎは2mmの小口にそれぞれ切る。
- ②鍋に適量の水とだいこんを入れ火にかけ、だいこんに火が通ったらさといもを入れ、軟らかくなるまで加熱する。
- ③えのきたけと油揚げを加えひと煮立ちしたら、和風だしの素とみそを溶き入れ、ねぎとカットわかめをちらす。

変わらぬ残したい!!

#### 清須の味

今日の野菜  
～さといも～



## ◇◇◇ 11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
2	月	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ・だいこんサラダ オニオンスープ	牛乳・ハンバーグ まぐろ・鶏肉	だいこん・きゅうり・たまねぎ にんじん・えのきたけ ブロッコリー	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ドレッシング
4	水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・浅漬け・白みそ汁	牛乳・いわし・油揚げ わかめ・みそ	はくさい・きゅうり・もやし だいこん・たまねぎ・ねぎ・梅	米・ごま・じゃがいも
⑤	木	⑤小乳 牛乳	焼きそば・しゅうまい・みかん	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり・しゅうまい	キャベツ・にんじん・しょうが みかん	パン・焼きそば サラダ油
6	金	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・しそひじきあえ みそけんちん汁	牛乳・鶏肉・ひじき 豆腐・油揚げ・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ とうもろこし・さやいんげん・こまつな キャベツ・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ	米・サラダ油・さとう さといも
9	月	ごはん 牛乳	ししゃもフライ和風ソース 昆布あえ・どさんこ汁	牛乳・ししゃもフライ・昆布 豚肉・みそ・豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・ねぎ	米・菜種油・さとう かたくり粉・じゃがいも
⑩	火	ソフトめん 牛乳	ミートソース・イタリアンサラダ ⑩キャンディチーズ(ミニみかんゼリー)	牛乳・豚肉・ハム チーズ	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 キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	ソフトめん・サラダ油 さとう・ドレッシング
11	水	ごはん 牛乳	白ごまつくね・おかかあえ 魚うどんスープ	牛乳・白ごまつくね かつお・おさかなめん 油揚げ	オレンジピーマン・こまつな もやし・はくさい・にんじん えのきたけ・ねぎ	米・さとう
12	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・ゆかりあえ 呉汁	牛乳・豚肉・大豆 みそ・豆腐	しょうが・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん キャベツ・もやし・赤しそ・だいこん にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉
13	金	ごはん 牛乳	みそカツ・三色あえ・きつね汁	牛乳・トンカツ・みそ かにかまぼこ・油揚げ 豆腐	キャベツ・とうもろこし にんじん・だいこん・はくさい みつば	米・菜種油・さとう
16	月	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・かおりあえ さつま汁	牛乳・かつお・豚肉 みそ	キャベツ・もやし・青じそ ごぼう・だいこん・にんじん しめじ・ねぎ	米・ごま・さつまいも
⑰	火	⑰小乳 牛乳	チキンナゲット・サワーキャベツ ミネストローネ	牛乳・チキンナゲット ウインナー	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン・たまねぎ・トマト・パセリ にんにく	パン・菜種油・さとう サラダ油・マカロニ オリーブ油
⑱	水	麦ごはん 牛乳	⑱ビーフカレーライス(アレルギー対応カレー) きょうだい豆サラダ・ミニりんごゼリー	牛乳・牛肉・チーズ 大豆・ウインナー	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 ミニゼリー
19	木	ごはん 牛乳	さごしの照り焼き・梅ちりあえ 清須さといも入りみそ汁	牛乳・さごし・いわし 油揚げ・わかめ・みそ	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 かたくり粉・ごま・さといも
⑳	金	ごはん 牛乳	⑳親子丼・たくあんあえ はくさいとベーコンの和風スープ	牛乳・鶏肉・鶏卵 ベーコン	たまねぎ・みつば・キャベツ きゅうり・だいこん・にんじん しいたけ・はくさい・とうもろこし	米・さとう
㉒	火	ごはん 牛乳	ごぼうつくね・㉒にんじんしりしり だしがそのまま入ったみそ汁	牛乳・ごぼうつくね まぐろ・鶏卵・豆腐 油揚げ・みそ	にんじん・だいこん・えのきたけ ねぎ	米・さとう
25	水	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ・かにかまあえ 沢煮わん	牛乳・鶏肉 かにかまぼこ・豚肉	しょうが・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし 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・かたくり粉 菜種油
26	木	ごはん 牛乳	さばのみそ煮・和風サラダ ちゃんこ汁	牛乳・さば・みそ わかめ・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・ねぎ・しょうが	米・ドレッシング
27	金	中華めん 牛乳	あんかけラーメン・さつまいもコロケ 生パイン	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・ねぎ・しょうが パイン	中華めん・サラダ油 かたくり粉 さつまいもコロケ・菜種油
⑳	月	ごはん 牛乳	㉓厚焼き卵(平つくね) ささみとひじきのさっぱりあえ・豆乳みそ汁	牛乳・鶏卵・鶏肉 ひじき・豆腐・豆乳 油揚げ・みそ	きゅうり・とうもろこし・だいこん えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま油

※今月は清須市でとれただいこんを使用しています。19日のさといもも清須市産です。□部分  
※18日のビーフカレーライスには、県産牛肉等学校給食推進事業により提供された牛肉を使用します。  
※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  
卵製品を含む献立は右記の印にて表示します。○  
乳製品を含む献立は右記の印にて表示します。□  
【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。

