

# 給食だより

2021年2月

## 朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

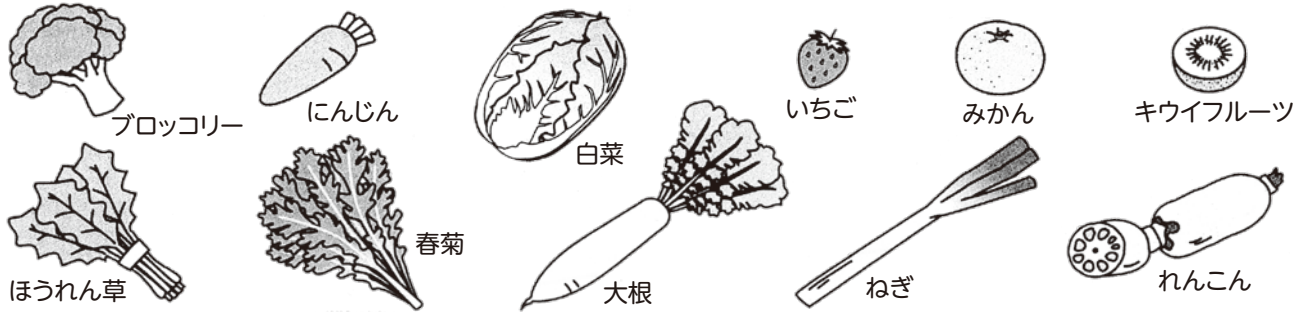
1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

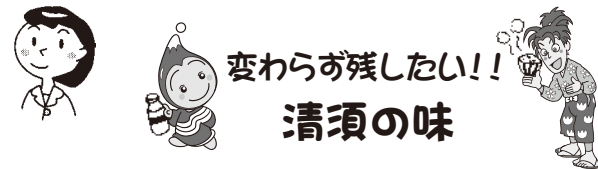


### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



今月は、清須市産の「こまつな」を使ってごまあえを作ります。今の時期が旬のこまつなには、鉄分やカルシウムが多く含まれていて、とても栄養価の高い野菜です。同じく冬が旬のはくさいといっしょにごまあえにしてみました。



### やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

#### こまつなのごまあえ

☆材料(4人分)

- こまつな 40g
- もやし 80g
- はくさい 80g
- しょうゆ 小さじ2 (10g)
- さとう 小さじ1 (4g)
- 白すりごま 小さじ1 (2g)
- 白すりごま 小さじ1 (2g)

～作り方～

- ①こまつな、はくさいは1cm幅に刻む。もやしは洗って水を切っておく。
- ②①を軽く茹で、冷水に取り冷ました後、軽く水をしぼる。
- ③②をしょうゆ、さとう、いりごま、すりごまであえる。



## ◇◇◇ 2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	月	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・和風サラダ・豚汁	牛乳・鶏肉・わかめ 豚肉・みそ・豆腐	しょうが・たまねぎ・しいたけ・とうもろこし さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こんにゃく ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	米・サラダ油・さとう ドレッシング
2	火	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き・青菜あえ 吉野汁・節分豆	牛乳・いわし・鶏肉 豆腐・かまぼこ・大豆	にんじん・キャベツ・もやし だいこん葉・はくさい だいこん・こまつな	米・菜種油・さとう かたくり粉・ごま
3	水	ごはん 牛乳	愛知のれんこんつくね・五目煮豆 白みそ汁	牛乳・れんこんつくね 鶏肉・大豆・はんぺん 油揚げ・わかめ・みそ	こんにゃく・にんじん さやいんげん・たまねぎ・ねぎ	米・さとう・じゃがいも
4	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き・梅ちりあえ けんちん汁	牛乳・鶏肉・いわし 油揚げ・豆腐	キャベツ・きゅうり・だいこん ごぼう・にんじん・ねぎ・梅	米・さとう・ごま
5	金	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・昆布あえ のっぺい汁	牛乳・かつお・昆布 鶏肉	はくさい・きゅうり・だいこん にんじん・しめじ・こまつな	米・さとう かたくり粉
8	月	ごはん 牛乳	牛丼・おひたし・あわせみそ汁	牛乳・牛肉・かつお 油揚げ・豆腐・わかめ みそ	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん しいたけ・もやし・はくさい だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・さとう
9	火	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ・かおりあえ きつね汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐	しょうが・キャベツ・もやし 青じそ・にんじん・はくさい みつば	米・かたくり粉 菜種油・ごま
10	水	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・浅漬け だんご汁	牛乳・さば・みそ 野菜だんご	はくさい・きゅうり・だいこん にんじん・えのきたけ こまつな	米・ごま
12	金	乳 <small>知</small> スローバ <small>(ごは)</small> 牛乳	ハートのメンチカツ・ツナサラダ コーンクリームスープ	牛乳・メンチカツ まぐろ	だいこん・きゅうり・みずな たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし	パン・菜種油 ドレッシング
15	月	中華めん 牛乳	とんこつラーメン・揚げぎょうざ フルーツ杏仁	牛乳・豚肉・ぎょうざ	にんじん・たまねぎ・もやし チンゲンサイ・たけのこ・パイン 黄桃・みかん	中華めん・菜種油 豆乳ゼリー
16	火	ごはん 牛乳	白ごまつつくね・新香あえ ちゃんこ汁	牛乳・白ごまつつくね 鶏肉・豆腐	キャベツ・だいこん・にんじん しめじ・はくさい・ねぎ しょうが	米・ごま
17	水	麦ごはん 牛乳	乳 <small>カ</small> レーライス (アレルギー対応カレー) ビーンズサラダ 乳 <small>リ</small> んごヨーグルト (みかんゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ 大豆・ハム 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	木	ごはん 牛乳	親子丼・梅あえ・すまし汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 かまぼこ・豆腐	たまねぎ・みつば・だいこん キャベツ・こまつな・はくさい 梅	米・さとう
19	金	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮 こまつなのごまあえ・なめこ汁	牛乳・さんま・豆腐 みそ	こまつな・もやし・はくさい だいこん・なめこ・ねぎ	米・ごま・さとう
22	月	白玉うどん 牛乳	あんかけうどん・コロッケ いかときゅうりの酢の物	牛乳・鶏肉・いか わかめ	にんじん・はくさい・きゅうり キャベツ・とうもろこし ほうれんそう	白玉うどん・かたくり粉 コロッケ・菜種油 さとう
24	水	ごはん 牛乳	ビビンバ・五目スープ ミニりんごゼリー	牛乳・牛肉・鶏肉	しいたけ・ぜんまい・にんにく もやし・にんじん・たけのこ はくさい・にら・ほうれんそう	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま ミニゼリー
25	木	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ・おかかあえ どさんこ汁	牛乳・ハンバーグ かつお・豚肉・みそ 豆腐	こまつな・もやし・はくさい にんじん・とうもろこし・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉・じゃがいも
26	金	乳 <small>小</small> 型ロール <small>(ごは)</small> 牛乳	焼きそば オムレツ(サラダステーキ)・ごま酢あえ	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 もやし・きゅうり・はくさい	パン・焼きそば サラダ油・ごま ごま油・さとう

※今月は清須市でとれただいこんを使用しています。また、19日のこまつなも清須市産です。部分  
 ※8日の牛丼・18日の親子丼・24日のビビンバには、県産牛肉等学校給食推進事業により提供された牛肉・鶏肉を使用します。  
 ※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申し上げます。  
 ※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申し上げます。  
 ※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 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 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、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。