



給食だより

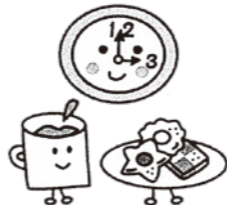
2021年3月

新型コロナウイルス感染症の影響で6月から始まった今年度の給食も、残すところあとひと月となりました。机を並べての会食形式の給食から、授業中と同じスタイルの「前向き給食」となり、食事中は友だちとの会話もできなくなりましたね。そんな中でもみなさんの給食時間が少しでも楽しくなることを願い、給食センターの職員一同、心を込めて調理してきました。これからも味わって食べてくださいね。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。 できていたら、()に○を書きましょう。

- () 食事の前に必ず手を洗った。
- () 食事のマナーを守る事ができた。
- () 苦手な食べ物にも挑戦できた。
- () 朝ごはんを毎日食べた。
- () おやつは時間と量を決めて食べた。



今月は、清須市産の「切り干しだいこん」を使って、清須切り干しだいこんとベーコンの煮物を作ります。切り干しだいこんといえば和風の煮物が一般的ですが、ベーコンを入れることで深いコクと独特の風味を出すことができます。

やってみよう

清須の美味しい学校給食物語

清須切り干しだいこんとベーコンの煮物

☆材料(4人分)

- 豚ベーコン 40g
- 切り干しだいこん 25g
- にんじん 1/4本(40g)
- 白いびなしめじ 30g
- むき枝豆 40g
- ごま油 小さじ1(4g)
- しょうゆ 小さじ2(10g)
- 砂糖 小さじ2(6g)
- 和風だし 少々(0.8g)
- 水 1/2カップ(100g)

～作り方～

- ①豚ベーコンは1cmの短冊切り、切り干しだいこんはもどして4cmの長さで切る。にんじんは3mmのせん切り、びなしめじは小房にほくしておく。
- ②厚手の鍋にごま油を入れ、豚ベーコンをほくし炒める。
- ③②に分量の水と調味料を入れ、切り干しだいこんを加えて煮る。切り干しだいこんがやわらかくなったら、にんじん、白いびなしめじ、むき枝豆を加え煮合わせる。

変わらお残したい!! 清須の味

今日の野菜
～切り干しだいこん～



3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	ごはん乳	うなぎごはん・新香あえ・きつね汁	牛乳・うなぎ・油揚げ豆腐	キャベツ・だいこん・にんじんはくさい・みつば	米・ごま
②	火	麦ごはん乳	【乳】カレーライス(アレルギー対応カレー) トンカツ・豆腐のサラダ 【お祝い】セレクトデザート	牛乳・豚肉・チーズ トンカツ・豆腐・わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし	米・麦・サラダ油 ジャがいも・菜種油 ドレッシング・【お祝い】デザート
3	水	ごはん乳	いわしの梅煮・菜の花あえ うしお汁	牛乳・いわし・あさり なるど	なばな・ブロッコリー・キャベツ とうもろこし・はくさい・みつば えのきたけ・梅	米・さとう
④	木	【乳】サバの味噌汁(こは乳) 牛乳	ウインナー・ボイルキャベツ 【卵】エッグスープ	牛乳・ウインナー 鶏肉・鶏卵	キャベツ・たまねぎ・しめじ ほうれんそう	パン・かたくり粉
5	金	ごはん乳	鶏肉の香味焼き・浅漬け さつま汁	牛乳・鶏肉・豚肉 みそ	にんにく・はくさい・きゅうり もやし・だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ	米・さとう・ごま油 ごま・さつまいも
8	月	ごはん乳	ツナそぼろ丼・梅ちりあえ みそ汁	牛乳・まぐろ・いわし 豆腐・油揚げ・みそ	たまねぎ・しょうが・グリーンピース キャベツ・きゅうり・だいこん えのきたけ・ねぎ・梅	米・さとう・ごま
9	火	ごはん乳	ハンバーグ・サワーキャベツ コンソメスープ	牛乳・ハンバーグ ウインナー	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン・たまねぎ マッシュルーム・はくさい	米・サラダ油・さとう ジャがいも
10	水	ごはん乳	さんまの銀紙焼き・昆布あえ 鶏だんごのトロトロ和風スープ	牛乳・さんま・みそ 昆布・鶏だんご	キャベツ・きゅうり・しいたけ たまねぎ・にんじん・はくさい・しょうが	米・かたくり粉
⑪	木	中華めん乳	みそラーメン・愛知の野菜入り春巻き 【乳】もものヨーグルト(りんごゼリー)	牛乳・豚肉・みそ 春巻き・ヨーグルト	にんにく・たけのこ・にんじん もやし・キャベツ・とうもろこし ねぎ	中華めん・サラダ油 かたくり粉・菜種油
⑫	金	ごはん乳	【乳】愛知和牛のハヤシライス(アレルギー対応ハヤシ) ささみとひじきのさっぱりあえ	牛乳・牛肉・チーズ 鶏肉・ひじき	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト・きゅうり とうもろこし	米・ジャがいも・さとう ごま油
⑮	月	ごはん乳	【卵】親子丼・ゆかりあえ・白みそ汁	牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ 豆腐・わかめ・みそ	たまねぎ・みつば・キャベツ もやし・赤じそ・ねぎ	米・さとう・ごま ジャがいも
16	火	ごはん乳	ししゃもフライの甘みそかけ 即席漬け・すいとん汁	牛乳・ししゃもフライ みそ・昆布・鶏肉	だいこん・きゅうり・にんじん しめじ・こまつな	米・菜種油・さとう すいとん
⑮	水	【乳】ロールパン(ごはん) 牛乳	【乳】マカロニのクリーム煮 きょうだい豆サラダ・ココア牛乳の素	牛乳・鶏肉・大豆 ウインナー	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・えだまめ・きゅうり とうもろこし	パン・マカロニ・ドレッシング ココア牛乳の素
18	木	赤牛飯乳	鶏肉のからあげ 清須切り干しだいこんとベーコンの煮物 春のすまし汁・【お祝い】デザート・乾燥小魚	牛乳・鶏肉・ベーコン かまぼこ・豆腐 【お祝い】いわし	しょうが・切り干しだいこん・にんじん ホワイトぶなしめじ・えだまめ みつば・はくさい	米・小豆・かたくり粉 菜種油・さとう ごま油・【お祝い】デザート
⑮	金	えびチャーハン乳	肉だんご・ワンタンスープ 【乳】ぷるぷるフルーツ杏仁	牛乳・ハム・肉だんご 鶏肉・えび	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース にんにく・にんじん・はくさい・にら しいたけ・パイン・黄桃・みかん	米・サラダ油・ワンタン 杏仁豆腐
⑮	月	ごはん乳	【卵】厚焼き卵(れんこんつくね) 大豆とひじきの煮物・鶏肉のみそ汁	牛乳・鶏卵・大豆 ひじき・はんぺん 鶏肉・みそ	こんにゃく・にんじん・さやいんげん だいこん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	米・さとう
23	火	白玉うどん乳	五目うどん・かぼちゃのハートコロッケ いろどりサラダ	牛乳・鶏肉・油揚げ かにかまぼこ・わかめ	にんじん・はくさい・ほうれんそう しいたけ・かぼちゃのコロッケ キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	白玉うどん・菜種油 ドレッシング

※18日の切り干しだいこんは清須市産を使用します。部分

※1日のうなぎごはんには、県産水産物学校給食提供推進事業により提供されたうなぎの蒲焼を使用します。

※12日の愛知和牛のハヤシライスには、県産牛肉等学校給食提供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いたします。

※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いたします。

※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 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。