

給食だより

2021年12月

寒さに負けない食生活

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、ついつい食生活が乱れがちになります。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



もうすぐ冬休み! 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と
量を決めて
食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう



今月は、清須市産の「宮重だいこん」を使って関東煮を作ります。一般的に「関東煮」と「おでん」は、同じ料理というイメージですが、この地域では「しょうゆ味は関東煮」、「赤みそで煮込むのがおでん」と区別している人も多いようです。



変わらぬ残したい!!
清須の味
今日の野菜
～宮重だいこん～



やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

宮重だいこんの関東煮

☆材料 (4人分)

- こんにゃく 1/3 枚 (80g)
- 豚肉 80g
- 酒 小さじ 1 (4g)
- 塩・こしょう 少々
- だいこん 1/4 本 (240g)
- にんじん 1/4 本 (40g)
- 厚揚げ 1/3 個 (80g)
- 焼きちくわ 2本 (80g)
- 角切り昆布 2g
- しょうゆ 大さじ 1.5 (24g)
- 和風だし 小さじ 1 (3g)
- 砂糖 大さじ 1.5 (12g)
- みりん 小さじ 1 (4g)
- 水 120ml

～作り方～

- ①こんにゃくと厚揚げは一口大、豚肉は食べやすい大きさ、だいこんは2cmのいちよう、にんじんは1cmのいちよう、ちくわは2cm幅に切っておく。
- ②鍋を火にかけ、こんにゃくを乾煎りした後、豚肉と酒、塩こしょうを入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、残りの材料、調味料、水を入れ加熱する。沸騰したら弱火にして、だいこんが柔らかくなるまでじっくり煮込む。

12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	ごはん 牛乳	「清須からあげまぶし」風からあげ ブロッコリーのおかかあえ・すまし汁	牛乳・鶏肉・みそ かつお・かまぼこ・豆腐	しょうが・ブロッコリー とうもろこし・みつば・えのきたけ	米・かたくり粉 菜種油・さとう
2	木	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・青菜あえ・豚汁	牛乳・いわし・豚肉 油揚げ・みそ・豆腐	オレンジピーマン・キャベツ・もやし だいこん葉・こんにゃく・ごぼう・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ・うめ	米・ごま
③	金	白玉うどん 牛乳	あんかけうどん・厚揚げサラダ 【乳】いちごヨーグルト (ピーチゼリー)	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・厚揚げ わかめ・ヨーグルト	にんじん・はくさい・しいたけ ねぎ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	白玉うどん・かたくり粉 ドレッシング
6	月	ごはん 牛乳	肉じゃが・ゆかりあえ・石狩汁	牛乳・豚肉・さけ 豆腐・みそ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・もやし 赤じそ・だいこん・はくさい・ねぎ	米・じゃがいも さとう・ごま
7	火	ごはん 牛乳	和風ハンバーグ ツナサラダ・ジュリエンスープ	牛乳・ハンバーグ まぐろ・ベーコン	キャベツ・きゅうり・だいこん たまねぎ・たけのこ・にんじん こまつな	米・さとう・かたくり粉 ドレッシング
⑧	水	ごはん 牛乳	【卵】厚焼き卵 (サラダステーキ) きんぴらごぼう・かぼちゃの白みそ汁	牛乳・鶏卵・豚肉 はんぺん・油揚げ わかめ・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん さやいんげん・たまねぎ かぼちゃ・ねぎ	米・さとう・ごま ごま油
⑨	木	【乳】りんごパン(ごはん) 牛乳	いかのフリッター・コールスロー ポークビーンズ	牛乳・豚肉・大豆 いかフリッター	キャベツ・きゅうり・にんにく にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース	パン・菜種油・ドレッシング オリーブ油・じゃがいも さとう
10	金	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮 しそひじきあえ・吉野汁	牛乳・かつお・ひじき 鶏肉・豆腐・かまぼこ	こまつな・キャベツ・もやし はくさい・だいこん・ねぎ	米・かたくり粉
13	月	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・おかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳・鶏肉・かつお 豆乳・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・オレンジピーマン・こまつな もやし・はくさい・だいこん・えのきたけ・ねぎ	米・サラダ油・さとう
14	火	中華めん 牛乳	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げぎょうざ・生パイン	牛乳・いか・えび 豚肉・ぎょうざ	たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・ねぎ・たけのこ とうもろこし・パイン	中華めん・菜種油
15	水	ごはん 牛乳	さばの塩焼き・白あえ・さつま汁	牛乳・さば・豆腐 豚肉・みそ	こんにゃく・しいたけ ほうれんそう・にんじん・ごぼう だいこん・しめじ・ねぎ	米・さとう・ごま さつまいも
⑯	木	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・みかん	牛乳・豚肉・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・みかん	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
17	金	ごはん 牛乳	白ごまつくね・宮重だいこんの関東煮 からしあえ	牛乳・白ごまつくね 豚肉・こんぶ 厚揚げ・ちくわ	こんにゃく・だいこん・にんじん こまつな・もやし・はくさい	米・さとう
20	月	ごはん 牛乳	春巻き・ささみとひじきのさっぱりあえ 中華スープ	牛乳・春巻き・鶏肉 ひじき・豚肉・豆腐 わかめ	きゅうり・とうもろこし・にんじん はくさい・もやし・にら・しょうが	米・菜種油・さとう ごま油
⑳	火	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・梅風味あえ 【卵】かきたま汁	牛乳・豚肉・かまぼこ 鶏卵	しょうが・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん だいこん・キャベツ・きゅうり・うめ しいたけ・えのきたけ・ほうれんそう	米・サラダ油・さとう かたくり粉
㉒	水	【乳】クローバーパン(ごはん) 牛乳	ローストチキン・サワーキャベツ 【乳】にんじんポタージュ いちごのカップデザート	牛乳・鶏肉・ベーコン	キャベツ・きゅうり・オレンジピーマン レモン・たまねぎ・にんじん ブロッコリー	パン・さとう・かたくり粉 サラダ油・デザート

食育の日

※今月は清須市でとれたにんじんを使用しています。17日の宮重大根も清須市産です。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。

