

給食だより

2017年7月

夏には、夏野菜！

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

夏野菜をたっぷり食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

夏に美味しい野菜



野菜には、まだわかっていない未知の成分が含まれていると考えられています。また、野菜の中に含まれる多くの栄養が、おたがいに働きあって、よりよい力を出す効果が期待されています。ですから、いろいろな野菜を食べることによって野菜のすばらしい力が発揮されることを考え、1日350g(その内100gは緑黄色野菜)を目安に、数種類の野菜を組み合わせる食べましょう。

「かりもり」は漬物にするとカリッとしておいしく、ご飯がモリモリ食べられるので「かりもり」とよばれるようになったそうです。清須市でも昔から栽培されている「かりもり」は、「あいちの伝統野菜」に認定されています。

やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須かりもりの即席漬け

☆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～

- ①かりもりを半分にし、たねをとり5mm位に切る。
- ②かりもりに塩をして、水気をしほす。
- ③かりもり、塩昆布、白だししょうゆを混ぜて少し重みをかける。
- ④最後にごまを混ぜて、できあがり。

変わらぬ残したい!! 清須の味 今日の野菜 ~かりもり~



生産者 太田ゆみさん

シャキシャキとして、夏を感じるおいしいかりもりが育ちました。



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
3	月	ごはん 牛乳	とびうおの竜田揚げ・青菜あえ 白みそ汁	牛乳・とびうお 油揚げ・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・もやし だいこん葉・たまねぎ・ねぎ	米・大豆油・ごま じゃがいも
④	火	乳スライスパン(ごはん) 牛乳	ピザサンド・野菜スープ 乳スライスチーズ(スライスハム) フルーツポンチ	牛乳・ベーコン・鶏肉 チーズ	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム にんじん・キャベツ・パセリ とうもろこし・パイン・黄桃	スライスパン・じゃがいも いちごゼリー・なしゼリー メロンゼリー・すいかゼリー みかんゼリー・かたくり粉
⑤	水	冷やしうどん 牛乳	冷やしうどんの具・枝豆コロッケ ミニトマト	牛乳・鶏卵・わかめ	きゅうり・にんじん・もやし・枝豆 ほうれんそう・しいたけ・ミニトマト	うどん・さとう コロッケ・大豆油
6	木	ごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き・ゆかりあえ とうがんに汁	牛乳・鶏肉・豚肉	にんにく・キャベツ・もやし・赤しそ とうがんに・にんじん・枝豆 しいたけ・しょうが・きゅうり	米・さとう・ごま油
7	金	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・七夕汁・ごま酢あえ 七夕デザート	牛乳・鶏肉・かまぼこ 魚のそめん	にんじん・たまねぎ・しいたけ とうもろこし・さやいんげん・えのきたけ オクラ・キャベツ・もやし チンゲンサイ	米・さとう・ごま ごま油・ゼリー
10	月	ごはん 牛乳	変わり豆腐のあんかけ・昆布あえ 豚汁	牛乳・変わり豆腐・昆布 豚肉・油揚げ・みそ	キャベツ・きゅうり・こんにゃく・しめじ ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	米・さとう・かたくり粉
11	火	ごはん 牛乳	ビビンバ・春雨スープ・セレクトデザート	牛乳・牛肉・豚肉 なると	しいたけ・ぜんまい・ほうれんそう もやし・にんにく・はくさい・にら	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま・春雨 セレクトデザート
⑫	水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳・いわし・豚肉 はんぺん・かまぼこ 鶏卵	こんにゃく・ごぼう・にんじん さやいんげん・しいたけ・梅 みつば・はくさい	米・さとう・ごま ごま油・かたくり粉
⑬	木	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華・鶏肉のあんからめ 枝豆	牛乳・ハム・鶏卵 わかめ・鶏肉	きゅうり・にんじん・もやし・メンマ たけのこ・しいたけ・ピーマン たまねぎ・枝豆	冷やし中華めん さとう・かたくり粉 大豆油
⑭	金	麦ごはん 牛乳	乳夏野菜入りカレー(アレルギー対応カレー) コーンサラダ・福神漬け	牛乳・豚肉・チーズ ウインナー	にんじん・たまねぎ・なす・枝豆 トマト・とうもろこし・きゅうり 福神漬	米・麦・じゃがいも ドレッシング
⑮	火	乳小型ロールパン(ごはん) 牛乳	焼きそば・しゅうまい・フルーツ杏仁	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・パイン・黄桃	小型ロールパン 焼きそばめん・サラダ油 豆乳ゼリー
19	水	わかめごはん 牛乳	愛知の青じそあじフライ 清須かりもりの即席漬け あわせみそ汁・冷凍みかん	牛乳・あじフライ・豆腐 油揚げ・みそ・わかめ 昆布	かりもり・みかん・かぼちゃ えのきたけ・ねぎ・青じそ	米・大豆油・ごま

※19日に清須市で採れた野菜を使っています。■部分

※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 対象日に ○

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、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。

