

給食だより

2020年4月

ご入学・ご進級おめでとございます



彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートします。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、セレクト給食など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



今月は、清須市産の「春キャベツ」を使っておかかあえを作ります。春にとれるキャベツは甘味があり、あえもの、サラダなど、いろいろな料理で楽しむことができます。また、キャベツにはおなかの働きを助けるビタミンU(別名キャベジン)という栄養が多く含まれています。



変わらぬ残したい!!
清須の味
今日の野菜
~春キャベツ~



やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

春キャベツのおかかあえ

☆材料(4人分)

春キャベツ	100g
ほうれんそう	40g
もやし	40g
かつおぶし	1パック(2g)
しょうゆ	小さじ2(10g)
さとう	小さじ1(3g)

~作り方~

- ①ほうれんそうの葉は1cm幅に刻む。春キャベツは1cmの短冊切り、もやしは洗って水を切っておく。
- ②①を軽くボイルし、冷水に取り冷ました後、軽く水をしぼる。
- ③②をしょうゆと砂糖であえ、かつおぶしをまぶす。



4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
8	水	ごはん 牛乳	ドライカレー・ジャーマンポテト さくらゼリー	牛乳・豚肉・ウインナー	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト とうもろこし・パセリ	米・さとう・かたくり粉 じゃがいも・オリーブ油 さくらゼリー
9	木	ごはん 牛乳	さごしの西京焼き・ごまあえ だんご汁	牛乳・さごし 野菜だんご・みそ	こまつな・もやし・キャベツ はくさい・えのきたけ にんじん・みつば	米・ごま・さとう
10	金	中華めん 牛乳	しょうゆラーメン・鶏肉のからあげ 中華風サラダ	牛乳・豚肉・鶏肉 まぐろ	にんじん・もやし・はくさい・ねぎ たけのこ・とうもろこし・しょうが キャベツ・きゅうり	中華めん・かたくり粉 揚げ油・さとう・ごま油
13	月	ごはん 牛乳	さけそぼろ丼・おひたし 沢煮わん	牛乳・さけ・豚肉	えだまめ・とうもろこし・ほうれんそう・もやし はくさい・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・さとう
14	火	ごはん 牛乳	八宝菜・春巻き・パンサンスー	牛乳・豚肉・いか えび・春巻き・ハム	しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・チンゲンサイ しいたけ・きゅうり	米・サラダ油・さとう ごま油・かたくり粉 揚げ油・春雨
15	水	牛乳	ハンバーグ・花野菜のサラダ コーンクリームスープ	牛乳・ハンバーグ ハム・鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし・たまねぎ にんじん・パセリ	パン・さとう ドレッシング
16	木	ごはん 牛乳	トンカツ・しそひじきあえ・みそ汁	牛乳・トンカツ・ひじき 豆腐・油揚げ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし えのきたけ・ねぎ	米・揚げ油・さといも
17	金	ごはん 牛乳	筑前煮・春キャベツのおかかあえ うしお汁	牛乳・鶏肉・はんぺん かつお・あさり・なると	こんにゃく・ごぼう・れんこん・にんじん たけのこ・さやいんげん・ほうれんそう・もやし はくさい・みつば・えのきたけ・キャベツ	米・さとう
20	月	わかめごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き・ゆかりあえ あわせみそ汁	牛乳・油揚げ・豆腐 わかめ・みそ・鶏肉	キャベツ・もやし・きゅうり 赤しそ・だいこん・ねぎ	米
21	火	ごはん 牛乳	ビビンバ・中華風五目スープ 豆乳プリン	牛乳・牛肉・鶏肉 えび・豆乳プリン	しいたけ・ぜんまい・ほうれんそう もやし・にんにく・にんじん たけのこ・はくさい・にら	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
22	水	ごはん 牛乳	生揚げの肉みそかけ・青菜あえ 吉野汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・鶏肉・かまぼこ	しょうが・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・さとう・ごま かたくり粉
23	木	ごはん 牛乳	愛知のれんこんつくね ごま酢あえ・なめこ汁	牛乳・豆腐・みそ れんこんつくね・鶏肉	キャベツ・もやし・チンゲンサイ なめこ・だいこん・ねぎ	米・ごま・ごま油 さとう
24	金	白玉うどん 牛乳	五目うどん・サーモンフライ 和風サラダ	牛乳・鶏肉・かまぼこ サーモンフライ・わかめ	にんじん・はくさい・ほうれんそう しいたけ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	白玉うどん・揚げ油 ドレッシング
27	月	ごはん 牛乳	豚丼・新香あえ・呉汁 あられ 乾燥小魚	牛乳・豚肉・油揚げ 大豆・豆腐・みそ 豆乳・いわし	たまねぎ・こんにゃく さやいんげん・しいたけ・キャベツ だいこん・ごぼう・ねぎ・はくさい	米・さとう あられ
28	火	牛乳	焼きそば・しゅうまい フルーツポンチ	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 パイン・黄桃	パン・焼きそば サラダ油・ゼリー
30	木	ごはん 牛乳	いわしのおろし煮・きんぴらごぼう 若竹汁	牛乳・いわし・豚肉 はんぺん・かまぼこ わかめ	だいこん・こんにゃく・ごぼう にんじん・さやいんげん たけのこ・ねぎ	米・さとう・ごま ごま油

※今月は清須市でとれたキャベツを使っています。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いします。

※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。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。

【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。】

※揚げ物に使用する油は4月から5月にかけて、大豆油から菜種油に切り替えます。



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。

