

給食だより

2020年6月



食べることは「生きる上での基本」です。そして生涯にわたって健全な食生活を実践し、次世代へ伝えるために「食育」への取り組みが進められています。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食をとりまく現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

乳幼児期

学童・思春期

成人期

高齢期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月19日は「愛知を食べる学校給食」というイベントで、地元の食材をふんだんに使用した献立となっています。親子丼の「新たまねぎ」と「さやいんげん」、みそ汁の「じゃがいも」と「こまつな」は、清須市でとれたものを使用する予定です。



変わらぬ残したい!!
清須の味



今日の野菜

～新たまねぎ・さやいんげん・じゃがいも・こまつな～

やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

新たまねぎの親子丼

☆材料(4人分)

- 豚もも肉 120g
- さやいんげん 2本(12g)
- 新たまねぎ 中1個(160g)
- 鶏卵 3個(140g)
- しょうゆ 大さじ1.5(24g)
- みりん 小さじ1弱(3g)
- 清酒 小さじ1(5g)
- 砂糖 大さじ1弱(8g)
- 和風だし 2g
- 水 50g
- ごはん 適量

～作り方～

- 鶏肉は一口大、新たまねぎは3mmのスライス、さやいんげんは1cm幅に切っておく。
- 鍋に水と調味料を入れて火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ加熱する。鶏肉に火が通ったらさやいんげん、新たまねぎを加えひと煮立ちさせる。
- 溶きほぐした鶏卵を回し入れ、軽く加熱したら蓋をして火を消し、余熱で卵に火を通す。
- ③をごはんの上にかけていただく。



6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	さごしの西京焼・肉じゃが	牛乳・さごし・みそ豚肉	こんにゃく・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	米・じゃがいも・さとう
2	火	ごはん乳	中華飯・ごぼうつくね	牛乳・豚肉・えび・いか・ごぼうつくね	しいたけ・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・しょうが	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油
3	水	中華めん乳	野菜たっぷり塩ラーメン 愛知の具材入りぎょうざ	牛乳・いか・ぎょうざ豚肉	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	中華めん・菜種油
4	木	ごはん乳	鶏肉の照り焼き・関東煮	牛乳・鶏肉・豚肉厚揚げ・ちくわ	こんにゃく・だいこん・にんじん	米・さとう
⑤	金	乳ロールパン(ごはん)牛乳	エビカツ 乳クリームシチュー	牛乳・エビカツ・鶏肉	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	パン・菜種油 じゃがいも
8	月	中華めん乳	野菜たっぷり塩ラーメン 愛知の具材入りぎょうざ	牛乳・いか・ぎょうざ豚肉	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	中華めん・菜種油
9	火	ごはん乳	鶏肉の照り焼き・関東煮	牛乳・鶏肉・豚肉厚揚げ・ちくわ	こんにゃく・だいこん・にんじん	米・さとう
10	水	ごはん乳	さごしの西京焼・肉じゃが	牛乳・さごし・みそ豚肉	こんにゃく・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	米・じゃがいも・さとう
11	木	ごはん乳	中華飯・ごぼうつくね	牛乳・豚肉・えび・いか・ごぼうつくね	しいたけ・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・しょうが	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油
⑫	金	乳ロールパン(ごはん)牛乳	エビカツ 乳クリームシチュー	牛乳・エビカツ・鶏肉	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	パン・菜種油 じゃがいも
15	月	ごはん乳	みそカツ・ちゃんこ汁・さくらゼリー	牛乳・トンカツ・みそ鶏肉・豆腐	にんじん・たまねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ・しょうが	米・菜種油・さとう さくらゼリー
⑬	火	麦ごはん牛乳	乳カレーライス(アレルギー対応カレー) 花野菜のサラダ・豆乳プリン	牛乳・豚肉・チーズ・ハム・豆乳プリン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	米・大麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
⑭	水	冷やし白玉うどん牛乳	冷やしうどんの具 厚焼き卵(平つくね)・生揚げと大根の煮物	牛乳・かにかまぼこ・わかめ・鶏卵・鶏肉・厚揚げ	きゅうり・にんじん・もやし・ほうれん草・しいたけ・こんにゃく・だいこん・さやいんげん	うどん・さとう・サラダ油
18	木	ごはん乳	白ごまつくね・梅風味あえ しんじょう汁	牛乳・白ごまつくね・しんじょう	だいこん・キャベツ・きゅうり・梅えのき・こまつな・はくさい	米
⑮	金	ごはん乳	卵新たまねぎの親子丼 愛知のめひかりフライ・清須野菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・鶏卵・めひかりフライ・豆腐・油揚げ・みそ	たまねぎ・さやいんげん・えのき・こまつな	米・さとう・菜種油 じゃがいも
22	月	ごはん乳	いわしのおろし煮・かにかまぼこ のっぺい汁	牛乳・いわし・かにかまぼこ・鶏肉・豆腐	ブロッコリー・とうもろこし・キャベツ・だいこん・にんじん・こまつな	米・さとう かたくり粉
⑳	火	乳ミルクロールパン(ごはん)牛乳	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	パン・サラダ油・さとう じゃがいも
24	水	ごはん乳	ちくわの磯辺揚げ・しそひじきあえ みそけんちん汁	牛乳・ちくわ・青のり・ひじき・豆腐・油揚げ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	米・小麦粉・菜種油 さとう
25	木	ごはん乳	マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル・かしわもち	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油 かしわもち
⑳	金	ごはん乳	愛知のれんこんつくね 卵にんじんしりしり・うしお汁	牛乳・れんこんつくね・まぐろ・鶏卵・あさり・なると	にんじん・はくさい・みつば・えのきたけ	米・さとう
29	月	ごはん乳	サーモンフライ・青菜あえ・豚汁	牛乳・サーモンフライ・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・こんにゃく・ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	米・菜種油・ごま
30	火	ごはん乳	ビビンバ・キムチスープ ももゼリー	牛乳・牛肉・豚肉	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・にんじん・たまねぎ・にら	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま・ももゼリー

※今月は清須市でとれたねぎを使っています。19日のじゃがいも・たまねぎ・さやいんげん・こまつなも清須市産です。□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い致します。 ※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 ○ 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。

