

給食だより

2020年9月

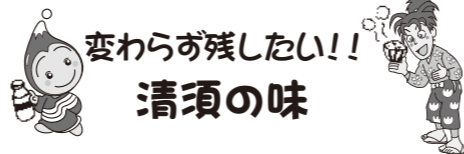


自宅でできる災害の備え ～東海豪雨から20年経ちました～

清須市は庄内川・新川・五条川の3つの河川とともに暮らしています。そして東海豪雨によって大きな被害をうけました。災害はいつ起こるか分かりません。そのためにも日頃から災害時に備えておくことが大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し) など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

今日は、清須市産の「とうがん」を使ってとうがん汁を作ります。とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで食べられるということで、冬瓜という名前になったそうですよ。



やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

とうがん汁

☆材料(4人分)

- 鶏もも肉 80g
- 干しいたけ 1~2枚(2g)
- にんじん 小1/4個(30g)
- とうがん 1/16個(120g)
- みつば 1/6袋(12g)
- 豆腐 1/4丁(80g)
- 和風だしの素 3g
- うすくちしょうゆ 大さじ1強
- 塩 少々(0.5g)
- 酒 小さじ1(5g)
- 水 3カップ

～作り方～

- ①とうがんは種とわたを除き、皮をむく。干しいたけはもどしておく。
- ②鶏肉は小さめの一口大、とうがんは厚めのいちょう切り、しいたけはうす切り、にんじんはいちょう切り、みつばは2cm、豆腐は角切りにする。
- ③鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら、水を入れ、しいたけ、にんじん、とうがん、だしの素を入れ加熱する。
- ④③の材料に火が通ったら、豆腐、みつばを入れて温める。
- ⑤うすくちしょうゆ、塩、酒を入れ、味を調える。



9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	火	ごはん 牛乳	ドライカレー・ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・ひよこめ 大豆・ハム	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム・トマト・えだまめ きゅうり・とうもろこし・みかん	米・さとう・かたくり粉 ドレッシング
2	水	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ ツナとひじきのさっぱりあえ・吉野汁	牛乳・ちくわ・青のり まぐろ・ひじき・鶏肉 豆腐・かまぼこ	きゅうり・とうもろこし・はくさい だいこん・こまつな	米・小麦粉・菜種油 さとう・ごま油・かたくり粉
③	木	牛乳	ウインナー・ポイルキャベツ 土田かぼちゃのスープ	牛乳・ウインナー ベーコン	キャベツ・にんじん・かぼちゃ はくさい・ブロッコリー	パン
4	金	ごはん 牛乳	さんまのおろし煮・梅ちりあえ 豆乳みそ汁	牛乳・さんま・いわし 豆乳・豆腐・油揚げ みそ	キャベツ・きゅうり・だいこん えのきたけ・ねぎ・梅	米・ごま
7	月	ごはん 牛乳	豚丼・ブロッコリーのおかかあえ ゆばのすまし汁	牛乳・豚肉・かつお ゆば・豆腐	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん しいたけ・ブロッコリー・とうもろこし しめじ・はくさい・みつば	米・さとう
8	火	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ・おひたし なめこ汁	牛乳・鶏肉・豆腐 みそ	しょうが・にんじん・こまつな・もやし はくさい・なめこ・ねぎ	米・かたくり粉 菜種油・さとう
9	水	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華・えびのチリソース煮 枝豆	牛乳・ハム・わかめ えび	きゅうり・にんじん・もやし・しょうが たまねぎ・グリーンピース・えだまめ	中華めん・サラダ油 さとう・かたくり粉
10	木	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き もやしのごまおかかあえ・きつね汁	牛乳・さば・みそ かつお・油揚げ・豆腐	ほうれんそう・もやし・はくさい にんじん・だいこん・しいたけ みつば	米・ごま・さとう
11	金	わかめごはん 牛乳	さといもコロケ いかときゅうりの酢の物・ちゃんこ汁	牛乳・いか・わかめ 鶏肉・豆腐	きゅうり・にんじん・たまねぎ しめじ・はくさい・ねぎ・しょうが	米・さといもコロケ 菜種油・さとう
⑭	月	ごはん 牛乳	厚焼き卵(サラダステーキ) 浅漬け・しんじょう汁	牛乳・鶏卵・しんじょう 豆腐	はくさい・きゅうり・もやし・だいこん えのきたけ・こまつな	米・ごま
15	火	ごはん 牛乳	白ごまつくね・ゆかりあえ さつま汁	牛乳・白ごまつくね 豚肉・みそ	キャベツ・もやし・赤しそ・ごぼう だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	米・さつまいも
⑯	水	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やし白玉うどんの具・いかの天ぷら ミニトマト	牛乳・鶏卵・わかめ いか	きゅうり・にんじん・もやし・しいたけ ミニトマト・ほうれんそう	うどん・さとう 菜種油
⑰	木	牛乳	ポトフ・ツナサラダ ヨーグルト(ぶどうゼリー)	牛乳・ウインナー まぐろ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・きゅうり	パン・オリーブ油 じゃがいも・ドレッシング
18	金	ごはん 牛乳	愛知のおろしハンバーグ 和風サラダ・とうがん汁	牛乳・れんこんハンバーグ かつお・わかめ・鶏肉 豆腐	だいこん・キャベツ・きゅうり とうもろこし・しいたけ・とうがん にんじん・みつば	米・さとう・かたくり粉 ドレッシング
23	水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・新香あえ けんちん汁	牛乳・いわし 油揚げ・豆腐	キャベツ・だいこん・ごぼう にんじん・こまつな・梅	米・ごま・さといも
24	木	ごはん 牛乳	えびしゅうまい・マーボー豆腐 フルーツ杏仁	牛乳・えびしゅうまい 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・パイン・黄桃	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油 豆乳ゼリー
25	金	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・ごま酢あえ あわせみそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐・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・キャベツ もやし・だいこん・こまつな	米・サラダ油・さとう ごま・ごま油
28	月	ごはん 牛乳	ささみ大葉梅肉フライ・昆布あえ 呉汁	牛乳・鶏肉・昆布 油揚げ・大豆・みそ 豆腐	しそ・梅・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・えのきたけ ねぎ	米・菜種油
⑳	火	牛乳	焼きそば・肉だんご フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり 肉だんご・ヨーグルト	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・さとう
30	水	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・五目煮豆 秋の香り汁	牛乳・かつお・鶏肉 大豆・はんぺん 油揚げ・豆腐・みそ	こんにゃく・にんじん さやいんげん・しめじ・ねぎ	米・さとう・さつまいも

※18日のとうがんは清須市産です。■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

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て、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。

