



# 給食だより

2020年10月

## 食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。



必要な物を、使い切れる分だけ買う		食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を使い切る日を設定	
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は、整理整頓し、「見える化」する	
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る。			冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する	

今月は、清須市産の「さつまいも」を使って秋の味覚汁を作ります。さつまいもは甘いので太ると思われがちですが、消化吸収が穏やかなので体に優しく、逆に肥満を予防する効果が期待できます。ビタミンCも多いので、美容的にも優れた食品といえるでしょう。



変わらぬ残したい!!  
清須の味  
今日の野菜  
～さつまいも～

### やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

#### 秋の味覚汁

☆材料(4人分)

- 鶏肉 40g
- にんじん 1/4本(40g)
- さつまいも 1/2個(100g)
- ぶなしめじ 小1/2株(40g)
- 豆腐 1/4丁(80g)
- ねぎ 20g
- 和風だし 4g
- 合わせみそ 40g
- 水 500ml

～作り方～

- 鶏肉はこま切り、にんじん、さつまいもはいちょう切り、ぶなしめじは石づきを除き小房にしておく。豆腐は角切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に分量の水とにんじん、さつまいもを入れ弱火～中火の火加減で加熱する。
- ②が沸騰したら、鶏肉とぶなしめじを入れる。
- ④材料に火が通ったら和風だしとみそ、豆腐を入れ温める。
- ⑥各自のお碗に盛りつけねぎを入れる。



## 10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	木	ごはん 牛乳	チキンライスの具 ⑩オムレツ(サラダステーキ) いろどり野菜スープ	牛乳・鶏肉・オムレツ ウイナー	たまねぎ・赤ピーマン・マッシュルーム グリーンピース・トマト・だいこん にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	米・じゃがいも
2	金	ごはん 牛乳	春巻き・ごま酢あえ・豆腐の中華煮	牛乳・春巻き・豚肉 豆腐	キャベツ・もやし・チンゲンサイ にんにく・たけのこ・しいたけ にんじん・ねぎ	米・菜種油・ごま ごま油・さとう サラダ油・かたくり粉
5	月	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ・青菜あえ しんじょう汁	牛乳・鶏肉・しんじょう	にんじん・キャベツ・もやし だいこん・えのきたけ こまつな	米・菜種油・ごま
⑥	火	⑩ロールパン(ごはん) 牛乳	ハンバーグブラウンソース ベーコンと白菜のスープ フルーツのゼリーあえ	牛乳・ハンバーグ ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・はくさい・こまつな とうもろこし・パイナップル・黄桃	パン・さとう・ゼリー
7	水	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・おかかあえ 秋なすのなめこ汁	牛乳・豚肉・かつお 豆腐・みそ	しょうが・たまねぎ・たけのこ さやいんげん・にんじん・こまつな・もやし はくさい・なめこ・なす・みつば	米・サラダ油・さとう かたくり粉
8	木	ごはん 牛乳	さばのみそ煮・和風サラダ 沢煮わん	牛乳・さば・みそ わかめ・豚肉	キャベツ・きゅうり・とうもろこし 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・ドレッシング
9	金	ごはん 牛乳	白ごまつくね・五目煮豆 あわせみそ汁	牛乳・白ごまつくね 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・だいこん えのきたけ・こまつな	米・さとう
⑫	月	ごはん 牛乳	⑩親子丼 浅漬け・魚うどんスープ	牛乳・鶏肉・鶏卵 昆布・魚めん・油揚げ	たまねぎ・みつば・だいこん きゅうり・にんじん・しめじ・はくさい	米・さとう・ごま
13	火	中華めん 牛乳	とんこつラーメン・肉だんご 中華サラダ	牛乳・豚肉・肉だんご 鶏肉	にんじん・たまねぎ・もやし チンゲンサイ・たけのこ キャベツ・きゅうり	中華めん・さとう ごま油
14	水	ごはん 牛乳	豚肉のかりん揚げ・梅ちりあえ 白みそ汁	牛乳・豚肉・いわし 油揚げ・わかめ・みそ	しょうが・キャベツ・きゅうり たまねぎ・ねぎ・梅	米・かたくり粉・小麦粉 菜種油・さとう・ごま じゃがいも
15	木	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・かおりあえ・ 吉野汁	牛乳・かつお・鶏肉 豆腐	キャベツ・もやし・青じそ はくさい・だいこん・こまつな	米・ごま・かたくり粉
⑬	金	ごはん 牛乳	⑩うずら卵入り関東煮 からしあえ・乾燥小魚	牛乳・豚肉・厚揚げ はんぺん・うずら卵 いわし	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・ごま
19	月	ごはん 牛乳	しゅうまい・中華あえ・春雨スープ	牛乳・しゅうまい まぐろ・鶏肉・なると	キャベツ・きゅうり・赤ピーマン はくさい・にんじん・にら	米・さとう・ごま油 春雨
20	火	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮・たくあんあえ 秋の味覚汁	牛乳・いわし・鶏肉 豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが	米・さつまいも
⑭	水	麦ごはん 牛乳	⑩カレーライス(アレルギー対応カレー) 豆腐のサラダ ⑩ヨーグルト(ぶどうゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ 豆腐・わかめ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・とうもろこし	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
22	木	ごはん 牛乳	さごしの甘みそかけ・梅風味あえ のっぺい汁	牛乳・さごし・みそ 鶏肉・豆腐	だいこん・キャベツ・きゅうり 梅・にんじん・こまつな・はくさい	米・さとう かたくり粉・さといも
23	金	白玉うどん 牛乳	五目うどん・もちいなり・三色あえ	牛乳・鶏肉・油揚げ ハム	にんじん・はくさい・しいたけ ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	白玉うどん・さとう もち
26	月	ごはん 牛乳	さんまのかぼやき・かにかまあえ 鶏だんご汁	牛乳・さんま かにかまぼこ・鶏だんご	プロックロー・とうもろこし・キャベツ だいこん・たまねぎ・えのきたけ こまつな	米・菜種油・さとう かたくり粉
⑮	火	ごはん 牛乳	⑩厚焼き卵(平つくね) きんぴらごぼう・豆乳みそ汁	牛乳・鶏卵・豚肉 はんぺん・豆乳 豆腐・油揚げ・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん さやいんげん・だいこん えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま ごま油
⑯	水	⑩知スロー(ごはん) 牛乳	プリアメリカドッグ・きょうだい豆サラダ ⑩クリームシチュー	牛乳・アメリカドッグ 大豆・ウイナー・鶏肉	えだまめ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	パン・菜種油・ドレッシング じゃがいも
29	木	ごはん 牛乳	ピビンバ・スタミナ丼・生パイナップル	牛乳・牛肉・豚肉 油揚げ・みそ	しいたけ・ぜんまい・にんにく ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・はくさい・ねぎ・しょうが・パイナップル	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
30	金	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの煮物・ツナあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳・豚肉・厚揚げ まぐろ・油揚げ わかめ・みそ	こんにゃく・だいこん・にんじん さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・かぼちゃ・えのきたけ・ねぎ	米・さとう

※20日のさつまいもは清須市産です。■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。 ⑩ 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。

