



給食だより

2020年12月

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい!一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい



食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事



野菜もしっかり食べよう

十分な休養



早寝・早起きを心がけよう

適度な運動



外で元気に体を動かそう

今月は、清須市産の「宮重だいこん」を使ってみそおでんを作ります。宮重だいこんは、愛知県の伝統野菜のひとつで、青首大根の元祖といわれています。冬においしいだいこんを使ったみそおでんで、身も心もあたたまります。



変わらお残したい!!

清須の味

今日の野菜
～宮重だいこん～



やってみよう

清須のおいしい学校給食物語

宮重だいこん入りみそおでん

☆材料(4人分)

- 豚肉 80g
- 塩・こしょう 少々
- 玉はんぺん 40g
- ちくわ 40g
- こんにゃく 80g
- だいこん 1/5本(240g)
- さといも 中3個(80g)
- にんじん 1/3本(40g)
- 赤みそ 40g
- 和風だし 小さじ2/3(2g)
- さとう 大さじ2 1/3(20g)
- みりん 小さじ2/3(4g)

～作り方～

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②だいこんは2cmのいちょう切り、にんじんは5mmのいちょう切り、ちくわは2cm幅、こんにゃく、さといもは一口大に切る。
- ③豚肉に塩こしょうをして炒める。
- ④こんにゃくを入れて炒め、だいこん、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤だいこんに火が通ったら、さといもを入れて煮る。
- ⑥さといもに火が通ったら、玉はんぺん、ちくわを入れて煮る。
- ⑦調味料を入れてさらに煮込んだらできあがり。

◇◇◇ 12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	ソフトめん 牛乳	ミートソース ⑧オムレツ(サラダステーキ)・フルーツポンチ	牛乳・豚肉・オムレツ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・パイン 黄桃	ソフトめん・さとう みかんゼリー・いちごゼリー ブルーベリーゼリー
2	水	ごはん 牛乳	さばのおかか煮・新香あえ のっぺい汁	牛乳・さば・鶏肉	キャベツ・だいこん・にんじん ねぎ	米・ごま・さといも かたくり粉
3	木	ごはん 牛乳	八宝菜・しゅうまい・パンサンスー	牛乳・豚肉・いか・えび しゅうまい・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・春雨
4	金	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・ごまあえ あわせみそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐・わかめ・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・ごまつな もやし・キャベツ・だいこん・ねぎ	米・サラダ油・さとう ごま
7	月	ごはん 牛乳	ししゃもフライ和風ソース・浅漬け みそ汁	牛乳・ししゃもフライ 豆腐・油揚げ・みそ	はくさい・きゅうり・だいこん にんじん・ごまつな	米・菜種油・さとう かたくり粉
⑧	火	⑧ミルク(ごは) 牛乳	⑧ビーフシチュー・コーンサラダ いちごジャム	牛乳・牛肉・チーズ ウインナー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト・とうもろこし きゅうり	パン・ドレッシング いちごジャム
⑨	水	ごはん 牛乳	さんまの銀紙焼き・きんぴらごぼう ⑨かきたま汁	牛乳・さんま・みそ 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・はくさい・みつば しいたけ	米・さとう・ごま ごま油・かたくり粉
10	木	ごはん 牛乳	グリルチキン・ツナサラダ 白菜とベーコンの和風スープ	牛乳・鶏肉・まぐろ ベーコン	だいこん・きゅうり・みずな にんじん・しめじ・はくさい とうもろこし	米・さとう・サラダ油 かたくり粉・ドレッシング
11	金	ごはん 牛乳	筑前煮・昆布あえ・白みそ汁	牛乳・鶏肉・はんぺん 昆布・油揚げ・わかめ みそ	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 キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ねぎ	米・さとう・じゃがいも
14	月	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風きのこソース おひたし・どさんこ汁	牛乳・ハンバーグ かつお・豚肉・みそ	えのき・エリンギ・ほうれんそう もやし・はくさい・にんじん とうもろこし・ねぎ	米・サラダ油・さとう かたくり粉・じゃがいも
⑮	火	ごはん 牛乳	⑮親子丼・梅風味あえ・呉汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ わかめ・豆腐	たまねぎ・みつば・だいこん はくさい・きゅうり・梅・しめじ ねぎ	米・さとう
16	水	白玉うどん 牛乳	あんかけうどん 愛知の野菜たっぷりコロッケ・和風サラダ	牛乳・鶏肉・かまぼこ わかめ	にんじん・はくさい・ほうれんそう しいたけ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	白玉うどん・かたくり粉 コロッケ・菜種油 ドレッシング
17	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・ゆかりあえ きつね汁	牛乳・豚肉・油揚げ 豆腐	しょうが・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん キャベツ・もやし・赤しそ・にんじん はくさい・みつば	米・サラダ油・さとう かたくり粉
⑮	金	ごはん 牛乳	⑮厚焼き卵(平つくね) 宮重大根入りみそおでん・からしあえ	牛乳・鶏卵・豚肉 ちくわ・はんぺん・みそ	こんにゃく・だいこん・にんじん ごまつな・もやし・はくさい	米・さといも・さとう ごま
21	月	ごはん 牛乳	白ごまつくね・おかかあえ 沢煮わん	牛乳・白ごまつくね かつお・豚肉	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
22	火	ごはん 牛乳	生揚げの肉みそかけ・ごま酢あえ けんちん汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・油揚げ・豆腐	しょうが・きゅうり・キャベツ もやし・だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ	米・さとう・ごま ごま油・さといも
23	水	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・青菜あえ 豚汁	牛乳・かつお・豚肉 みそ	オレンジピール・はくさい・もやし だいこん葉・こんにゃく・ごぼう だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	米・ごま
⑳	木	⑳りんごパン(ごは) 牛乳	クリスマスチキン・イタリアンサラダ 野菜スープ・いちごゼリー	牛乳・クリスマスチキン ウインナー	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり みずな・赤ピーマン・たまねぎ にんじん・パセリ・とうもろこし	パン・ドレッシング じゃがいも・いちごゼリー
㉑	金	麦ごはん 牛乳	⑳カレーライス(アレルギー対応カレー) ビーンズサラダ・みかん	牛乳・豚肉・チーズ ひよこまめ・大豆・ハム	にんじん・たまねぎ・えだまめ きゅうり・とうもろこし・みかん	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング

食音の日

※今月は清須市でとれたにんじんを使用しています。18日の宮重だいこんも清須市産です。■部分
 ※8日のビーフシチュー・10日のグリルチキンには、県産牛肉等学校給食推進事業により提供された牛肉・鶏肉を使用します。
 ※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いたします。
 ※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いたします。
 ※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。
 【㊦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。

