

給食だより

2021年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

給食の約束

～「新しい生活様式」バージョン～



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、ルールやマナーを守って過ごしましょう。



<p>せつけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>手のひら 手の甲 手首 指の間</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>	<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>
<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>

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。春キャベツは柔らかくて甘みがあり、あえものやサラダでもおいしくいただけます。また、ビタミンCやビタミンK、ビタミンUなどの栄養素が豊富に含まれています。



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	30g
もやし	60g
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を軽く茹で、冷水に取り冷ました後、軽く水をしぼる。
- ③②をしょうゆとさとうであえ、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	木	ごはん乳	さけそぼろ丼・青菜あえ・すまし汁 花見だんご	牛乳・さけ・かまぼこ 豆腐	たまねぎ・とうもろこし・にんじん キャベツ・もやし・だいこん葉 みつば・えのきたけ	米・さとう・ごま だんご
9	金	ごはん乳	キャベツ入りメンチカツ・即席漬け ちゃんこ汁	牛乳・昆布・鶏肉 豆腐・メンチカツ	だいこん・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・菜種油
12	月	ごはん乳	生揚げの肉みそかけ しそひじきあえ・のっぺい汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・ひじき・鶏肉	しょうが・こまつな・キャベツ もやし・だいこん・にんじん・きゅうり	米・さとう・さといも かたくり粉
13	火	ごはん乳	筑前煮・ごま酢あえ・しんじょう汁	牛乳・鶏肉・はんぺん しんじょう・豆腐	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 もやし・だいこん・えのきたけ・こまつな	米・さとう・ごま ごま油
14	水	乳加スロー(こぼ)牛乳	ハムステーキ・グリーンサラダ ポテトのスープ	牛乳・ハムステーキ 鶏肉	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ とうもろこし・たまねぎ にんじん・しめじ・パセリ	パン・サラダ油 ドレッシング・じゃがいも
15	木	ごはん乳	さばのみそ煮・浅漬け・吉野汁	牛乳・鶏肉・豆腐 かまぼこ・さば・みそ	はくさい・きゅうり・だいこん こまつな	米・ごま・かたくり粉
16	金	ごはん乳	ビビンバ・わかめスープ・オレンジ	牛乳・牛肉・豆腐 わかめ	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 はくさい・ねぎ・オレンジ	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
19	月	ごはん乳	いわしのしょうが煮 春キャベツのおかかあえ・うしお汁	牛乳・いわし・かつお あさり・なると	ほうれんそう・もやし・キャベツ はくさい・みつば・えのきたけ しょうが	米・さとう
20	火	ごはん乳	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・パセリ マッシュルーム・トマト・とうもろこし	米・さとう・かたくり粉 じゃがいも・サラダ油 さくらゼリー
21	水	ごはん乳	鶏肉のからあげ・ゆかりあえ きつね汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐	しょうが・キャベツ・もやし 赤しそ・にんじん・だいこん はくさい・みつば	米・かたくり粉 菜種油・ごま
22	木	ごはん乳	白ごまつくね・昆布あえ・みそ汁	牛乳・白ごまつくね 昆布・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	米
23	金	白玉うどん牛乳	五目うどん・白身魚のフリッター 和風サラダ	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ白身魚フリッター 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・菜種油 ドレッシング
26	月	ごはん乳	おろしハンバーグ・ごまあえ 五目汁	牛乳・ハンバーグ かつお	だいこん・ほうれんそう・もやし はくさい・えのきたけ・たけのこ にんじん・こまつな	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま
27	火	ごはん乳	かれのいフライ・新香あえ 沢煮わん	牛乳・豚肉 かれいフライ	キャベツ・だいこん・わらび ぜんまい・たけのこ・にんじん しいたけ・みつば	米・菜種油・ごま
28	水	ごはん乳	豚丼・梅風味あえ・若竹汁	牛乳・豚肉・かまぼこ わかめ	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん しいたけ・だいこん・キャベツ きゅうり・梅・たけのこ・ねぎ	米・さとう
30	金	乳小型ロー(こぼ)牛乳	焼きそば・肉だんご フルーツ杏仁	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり 肉だんご	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・豆乳ゼリー

※今月は清須市でとれたキャベツを使用しています。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ひします。

※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 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 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。

