

給食だより

2021年5月

朝ご飯を食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんをしっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

●朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	--	--

●3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

5月19日は、清須市でとれた「新たまねぎ」を使って「白身魚の甘酢あんかけ」を作ります。新たまねぎはやわらかくて甘みが強いのので、甘酢のたれの味によくなじみます。揚げた白身魚にたれのたまねぎをからめるようにして食べると、よりおいしさが引き立ちますよ。

やってみよう

清須の美味しい学校給食物語

白身魚の甘酢あんかけ

☆材料(4人分)

- 白身魚切り身 50g×4個
- かたくり粉(まぶす分) 適量
- 揚げ油 適量
- 新たまねぎ 中 1/4個 (40g)
- しょうゆ 大さじ1弱 (16g)
- 砂糖 大さじ1.5 (14g)
- 穀物酢 大さじ1 (14g)
- 水 大さじ2 (30g)
- かたくり粉(とろみ分) 小さじ1/2 (2g)

～作り方～

- ①白身魚は水気を取り、かたくり粉を軽くまぶし、180℃の油で4分程度揚げる。
- ②新たまねぎは3mmのスライスにする。鍋に分量の水とたまねぎを入れ沸かして、弱火にして蒸し煮にする。
- ③たまねぎがやわらかくなったら、しょうゆ、砂糖、穀物酢を入れ煮立たせる。かたくり粉を少量の水で溶き、鍋に入れとろみをつける。
- ④①を皿に盛り付け、上から③をかける。



変わらお残したい!!

清須の味

今日の野菜
～新たまねぎ～



◇◇◇5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
⑥	木	中華めん乳	野菜たっぷり塩ラーメン・春巻き 【乳】いちごヨーグルト(ピーチゼリー)	牛乳・いか・えび 豚肉・春巻き・ヨーグルト	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
7	金	ごはん乳	かつおのおかか煮 いかときゅうりの甘酢・豆乳みそ汁	牛乳・かつお・いか わかめ・豆乳・豆腐 油揚げ・みそ	きゅうり・キャベツ・だいこん えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま油
10	月	ごはん乳	ツナごはん・浅漬け・沢煮わん	牛乳・まぐろ・豚肉	たまねぎ・しょうが・グリーンピース・はくさい きゅうり・もやし・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・さとう・ごま
11	火	ごはん乳	鶏肉の香味焼き・三色あえ 白みそ汁	牛乳・鶏肉・かにかまぼこ 油揚げ・わかめ・みそ	にんにく・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・ねぎ	米・さとう・ごま油 じゃがいも
12	水	ごはん乳	さばの銀紙焼き・ごまあえ きつね汁	牛乳・さば・みそ 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 チンゲンサイ	米・ごま・さとう
⑬	木	【乳】マイクロビ(ごは)牛乳	ウインナーとポテトのポトフ 【乳】フルーツヨーグルト	牛乳・ウインナー ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・パイン・黄桃 みかん	パン・じゃがいも さとう
14	金	ごはん乳	ちくわの磯辺揚げ・ささみとひじきのさっぱりあえ 新たまねぎみそ汁	牛乳・ちくわ・青のり 鶏肉・ひじき・油揚げ 豆腐・みそ	きゅうり・とうもろこし・たまねぎ こまつな	米・小麦粉・菜種油 さとう・ごま油
17	月	ごはん乳	豚肉のしょうが炒め・梅風味あえ ゆばのすまし汁	牛乳・豚肉・ゆば 豆腐	しょうが・たまねぎ・たけのこ さやいんげん・だいこん・キャベツ きゅうり・梅・しめじ・はくさい・みつば	米・サラダ油・さとう かたくり粉
⑱	火	麦ごはん乳	【乳】カレーライス(アレルギー対応カレー) きょうだい豆サラダ 【乳】キャンディーチーズ(ミニみかんゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ 大豆・ウインナー	にんじん・たまねぎ・えだまめ 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
19	水	ごはん乳	白身魚の甘酢あんかけ・昆布あえ 豚汁	牛乳・かかれい・昆布 豚肉・油揚げ・みそ 豆腐	たまねぎ・キャベツ・きゅうり 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・さとう かたくり粉
20	木	ごはん乳	白ごまつくね・かにかまあえ ちゃんこ汁	牛乳・白ごまつくね かにかまぼこ・鶏肉 豆腐	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・ねぎ・しょうが	米
21	金	白玉うどん乳	山菜うどん・鶏肉のレモン揚げ マスカットゼリー	牛乳・油揚げ・鶏肉	しいたけ・わらび・ぜんまい たけのこ・にんじん・はくさい ほうれんそう・レモン	うどん・菜種油 かたくり粉・さとう マスカットゼリー
⑳	月	ごはん乳	【卵】厚焼き卵(サラダステーキ) 梅ちりあえ・どさんこ汁	牛乳・鶏卵・いわし 豚肉・みそ・豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・ねぎ・梅	米・ごま・じゃがいも
25	火	ごはん乳	愛知の野菜ぎょうざ バンバンジーサラダ・春雨スープ	牛乳・ぎょうざ・鶏肉 豚肉・なると	キャベツ・きゅうり・はくさい にら	米・菜種油・ドレッシング 春雨・かたくり粉
26	水	ごはん乳	新じゃがのうま煮・新香あえ しんじょう汁	牛乳・豚肉・はんぺん しんじょう・豆腐	こんにゃく・にんじん さやいんげん・キャベツ だいこん・えのきたけ・こまつな	米・じゃがいも・さとう ごま
⑳	木	【乳】知(知)牛乳	エビカツ・アスパラ入りグリーンサラダ たまねぎとトマトのスープ	牛乳・えびカツ まぐろ・ウインナー	ブロッコリー・アスパラガス・キャベツ とうもろこし・にんにく・にんじん たまねぎ・パセリ・トマト	パン・菜種油 ドレッシング オリーブ油・さとう
28	金	ごはん乳	さんまのみぞれ煮・青菜あえ 呉汁	牛乳・さんま・大豆 みそ・豆腐	オレンジピール・キャベツ もやし・だいこん葉・だいこん にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・ごま
⑳	月	ごはん乳	肉だんご・中華サラダ 【卵】スーミータン	牛乳・肉だんご・ハム わかめ・鶏肉・鶏卵	キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ・ねぎ とうもろこし	米・さとう・ごま油 かたくり粉

※今月は清須市でとれたたまねぎを使用しています。■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】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。

