

給食だより

2021年6月

6がつのこんだて

清須市学校給食センター

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

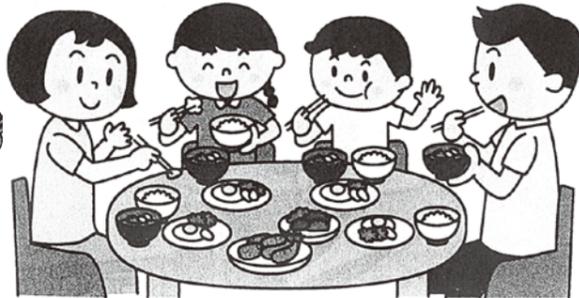
早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。



6月18日は「愛知を食べる学校給食」というイベントで、地元の食材をふんだんに使用した献立となっています。肉じゃがの「新たまねぎ」と「さやいんげん」、きよすのめぐみ汁の「こまつな」と「豆みそ」は、清須市のものを使用する予定です。

やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

肉じゃが

☆材料(4人分)

- 系こんにゃく 40g
- 豚肉 80g
- にんじん 1/3本(40g)
- じゃがいも 中2個(200g)
- 新たまねぎ 中1個(100g)
- さやいんげん 1本(10g)
- 和風だし 小さじ1(0.8g)
- さとう 大さじ1(9g)
- しょうゆ 大さじ1(15g)
- 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にんじんは5mm厚のちよう切り、じゃがいもは一口大の乱切り、新たまねぎはくし切りにする。
- ③こんにゃくをから炒りした後、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったらにんじん、じゃがいも、新たまねぎを入れ、少量の水を入れ、調味料を入れて煮る。
- ⑤さやいんげんをゆでて、1cm幅に切り、飾る。

変わらぬ残したい!! 清須の味

今日の野菜

～新たまねぎ・さやいんげん・こまつな～



食育の日

日	曜日	献立名	主な材料とその働き	血・肉・骨になる食品	体の調子をを整える食品	熱や力になる食品
1	火	ごはん乳	さばの塩焼き・おひたし・五目汁	牛乳・さば・かつお鶏肉	ほうれんそう・もやし・はくさい・しめじ・にんじん・だいこん・こまつな	米・さとう
2	水	ごはん乳	豚丼・かおりあえ・すまし汁	牛乳・豚肉・かまぼこ豆腐	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん・しいたけ・キャベツ・もやし・青じそ・みつば・はくさい	米・さとう・ごま
③	木	ソフトめん牛乳	ミートソース ⑩オムレツ(キャベツ入り平つくね) 花野菜のサラダ	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・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	ソフトめん・サラダ油 さとう・ドレッシング
4	金	わかめごはん牛乳	たこのから揚げ・カミカミ豆サラダ 沢煮わん	牛乳・たこ・わかめ 大豆・ハム・豚肉	えだまめ・キャベツ・わらび・たけのこ・にんじん・だいこん・しいたけ・みつば・しめじ・なめこ	米・菜種油・ドレッシング かたくり粉
⑦	月	⑩ミルクボール(ごはん)牛乳	ミートボール・ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳・ミートボール 鶏肉	ごぼう・にんじん・キャベツ・たまねぎ・はくさい・パセリ・とうもろこし	パン・ドレッシング
8	火	ごはん乳	豚肉のかりん揚げ・梅ちりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・豚肉・いわし 豆腐・油揚げ わかめ・みそ	しょうが・はくさい・きゅうり だいこん・梅・もやし	米・かたくり粉・小麦粉 菜種油・さとう・ごま
9	水	ごはん乳	八宝菜・しゅうまい・乾燥小魚	牛乳・豚肉・いか えび・しゅうまい いわし	しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・たけのこ・もやし チンゲンサイ・しいたけ	米・サラダ油・さとう ごま油・かたくり粉
10	木	ごはん乳	いわしの梅煮・新香あえ けんちん汁	牛乳・いわし・豚肉 豆腐	キャベツ・だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ・梅	米・ごま・さといも
⑪	金	ごはん乳	ハムカツ・イタリアンサラダ ⑩エッグスープ	牛乳・鶏肉・鶏卵 ハムカツ	ブロッコリー・キャベツ・みずな 赤ピーマン・たまねぎ・しめじ ほうれんそう	米・ドレッシング かたくり粉・菜種油
14	月	ごはん乳	ピピンパ・ワントンスープ 豆乳プリン	牛乳・牛肉・鶏肉 豆乳プリン	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・にら	米・サラダ油・さとう ごま油・ワントン・ごま
15	火	ごはん乳	あゆ甘露煮・ブロッコリーのおかかあえ 吉野汁	牛乳・かつお・鶏肉 豆腐・かまぼこ・あゆ	ブロッコリー・とうもろこし はくさい・だいこん・こまつな	米・かたくり粉
⑬	水	冷やし中華めん牛乳	⑩冷やし中華・春巻き・枝豆	牛乳・鶏卵・ハム 春巻き	きゅうり・にんじん・もやし たけのこ・しいたけ・えだまめ	中華めん・さとう 菜種油
17	木	ごはん乳	白ごまつくね・ツナあえ あわせみそ汁	牛乳・白ごまつくね まぐろ・油揚げ・豆腐 みそ	キャベツ・ほうれんそう だいこん・ねぎ	米
18	金	ごはん乳	あいちのめひかりフライ・肉じゃが きよすのめぐみ汁	牛乳・豚肉 めひかりフライ・豆腐 みそ・油揚げ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ さやいんげん・だいこん こまつな	米・じゃがいも・さとう 菜種油
21	月	ごはん乳	鶏肉の照り焼き・和風サラダ きつね汁	牛乳・鶏肉・わかめ 油揚げ・豆腐	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・だいこん・はくさい みつば	米・ドレッシング
22	火	ごはん乳	生揚げの肉みそかけ・ごま酢あえ しんじょう汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・しんじょう・豆腐	しょうが・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
⑳	水	ごはん乳	⑩親子丼・浅漬け・なめこ汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 昆布・豆腐・みそ	たまねぎ・みつば・きゅうり にんじん・はくさい・だいこん なめこ・ねぎ	米・さとう
⑳	木	⑩ヤマトロール(ごはん)牛乳	ウインナー・ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳・ウインナー ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム	パン・じゃがいも
25	金	ごはん乳	あじフライ・梅あえ・呉汁	牛乳・大豆・みそ 豆腐・あじフライ	だいこん・キャベツ・きゅうり えのきたけ・ねぎ・梅	米・菜種油
⑳	月	麦ごはん牛乳	⑩カレーライス(アレルギー対応カレー) コーンサラダ・冷凍みかん	牛乳・豚肉・チーズ ウインナー	にんじん・たまねぎ・とうもろこし きゅうり・みかん	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
29	火	ごはん乳	鶏肉のからあげ・青菜あえ みそ汁	牛乳・鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	しょうが・にんじん・キャベツ もやし・だいこん葉・だいこん えのきたけ・ねぎ	米・かたくり粉 菜種油・ごま
⑳	水	ごはん乳	⑩厚焼き卵(れんこんつくね) しそひじきあえ・のっぺい汁	牛乳・鶏卵・ひじき 鶏肉・豆腐	もやし・だいこん・にんじん こまつな・はくさい	米・さといも かたくり粉

※今月は清須市でとれたねぎを使用しています。18日のたまねぎ・さやいんげん・こまつなも清須市産です。部分
 ※15日は県産水産物学校給食提供推進事業により提供されたあゆ甘露煮を使用します。
 ※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。
 【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。