

# 給食だより 2021年9月

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気を付けましょう。



## おやつの上手なとり方 4か条

<h3>1 食べ過ぎない</h3> <p>食事が食べられなくなるように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<h3>2 時間を決める</h3> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。</p>
<h3>3 食べる量を決める</h3> <p>目安は1日 200kcal 以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<h3>4 栄養を考えて</h3> <p>おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。いもやバナナ、ヨーグルトなどを取り入れてみましょう。</p>

今月は、愛知の伝統野菜のひとつである清須市産の「とうがん」を使ってとうがん汁を作ります。とうがんは漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで食べられるということで、冬瓜という名前になったそうですよ。



変わらぬ残したい!!  
清須の味  
今日の野菜  
～とうがん～

### やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

#### とうがん汁

- ☆材料（4人分）
- 鶏もも肉 80g
  - 干しいたけ 1～2枚 (2g)
  - とうがん 1/16個 (120g)
  - みつば 1/10袋 (8g)
  - 豆腐 1/4丁 (80g)
  - 和風だしの素 3g
  - うすくちしょうゆ 大さじ1強
  - 塩 少々 (0.5g)
  - 酒 小さじ1 (5g)
  - 水 3カップ
- ～作り方～
- ①とうがんは種とわたを除き、皮をむく。干しいたけはもととしておく。
  - ②鶏肉は小さめの一口大、とうがんは厚めのいちょう切り、しいたけはうす切り、みつばは2cm、豆腐はさいの目切りにする。
  - ③鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら、水を入れ、しいたけ、とうがん、だしの素を入れ加熱する。
  - ④③の材料に火が通ったら、豆腐、みつばを入れて温める。
  - ⑤うすくちしょうゆ、塩、酒を入れ、味を調える。



## 9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
2	木	ごはん 牛乳	ドライカレー・ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・大豆 ハム	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム・トマト・えだまめ きゅうり・とうもろこし・みかん	米・ドレッシング
3	金	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ・しそひじきあえ けんちん汁	牛乳・ちくわ・青のり ひじき・油揚げ 豆腐	こまつな・キャベツ・もやし だいこん・ごぼう・にんじん ねぎ	米・小麦粉・菜種油 さといも
6	月	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ・和風サラダ きつね汁	牛乳・ハンバーグ 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・さとう・かたくり粉 ドレッシング
⑦	火	乳 <small>乳</small> クロスロール <small>(こはん)</small> 牛乳	⑦ミートオムレツ（サラダステーキ） グリーンサラダ・土田かぼちゃのスープ	牛乳・鶏肉 ミートオムレツ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・かぼちゃ・はくさい	パン・ドレッシング
8	水	ごはん 牛乳	中華飯・揚げぎょうざ フルーツ白玉	牛乳・豚肉・えび いか・ぎょうざ	しいたけ・にんじん・たまねぎ もやし・キャベツ・チンゲンサイ しょうが・みかん・パイン・黄桃	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油 菜種油・白玉だんご
9	木	ごはん 牛乳	白ごまつね・いかときゅうりの酢の物 ちゃんこ汁	牛乳・白ごまつね・鶏肉 いか・わかめ・豆腐	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・さとう
10	金	ごはん 牛乳	さけの塩焼き・きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳・さけ・豚肉 はんぺん・豆腐・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん さやいんげん・なめこ だいこん・ねぎ	米・さとう・ごま ごま油
13	月	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ・梅あえ あわせみそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ	しょうが・キャベツ・きゅうり 梅・だいこん・こまつな	米・かたくり粉 菜種油
⑭	火	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華・しゅうまい 乳 <small>乳</small> フローズンヨーグルト <small>(りんごゼリー)</small>	牛乳・ハム・わかめ しゅうまい フローズンヨーグルト	きゅうり・にんじん・もやし たけのこ・しいたけ	中華めん・さとう
15	水	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮 ささみとひじきのさっぱりあえ・白みそ汁	牛乳・いわし・鶏肉 ひじき・油揚げ わかめ・みそ	きゅうり・とうもろこし・たまねぎ ねぎ・しょうが	米・さとう・ごま油 じゃがいも
⑯	木	ごはん 牛乳	⑯親子丼・浅漬け・すまし汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 かまぼこ・豆腐	たまねぎ・みつば・はくさい きゅうり・もやし・だいこん こまつな・えのきたけ	米・さとう
17	金	ごはん 牛乳	ささみ大葉梅肉フライ・青菜あえ きよすのとうがん汁	牛乳・ささみフライ 鶏肉・豆腐	にんじん・キャベツ・もやし だいこん葉・しいたけ とうがん・みつば・梅・青じそ	米・菜種油・ごま
21	火	ごはん 牛乳	みそカツ・かおりあえ・十五夜汁 お月見団子	牛乳・トンカツ・みそ かまぼこ・鶏肉・豆腐	キャベツ・もやし・きゅうり 青じそ・だいこん・こまつな	米・菜種油・さとう さといも・かたくり粉 お月見団子
⑳	水	ごはん 牛乳	⑳厚焼き卵（キャベツ入り平つくね） ツナあえ・呉汁	牛乳・鶏卵・まぐろ 大豆・みそ・豆腐	キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん えのきたけ・ねぎ	米
㉒	金	乳 <small>乳</small> 小型ロール <small>(こはん)</small> 牛乳	焼きそば・肉だんご フルーツゼリーあえ	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・ゼリー
27	月	ごはん 牛乳	鶏そぼろ丼・おかかあえ・みそ汁	牛乳・鶏肉・かつお 豆腐・油揚げ・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・こまつな・もやし はくさい・だいこん・えのきたけ・ねぎ	米・サラダ油・さとう
⑳	火	麦 牛乳	乳 <small>乳</small> カレーライス <small>(アレルギー対応カレー)</small> 豆腐のサラダ・生パイン	牛乳・豚肉・チーズ 豆腐・わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・パイン	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
29	水	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどんの具・さといもコロッケ 生揚げと大根の煮物	牛乳・かにかまぼこ わかめ・鶏肉・厚揚げ	きゅうり・もやし・ほうれんそう しいたけ・こんにゃく・にんじん だいこん・さやいんげん	うどん・さとう さといもコロッケ 菜種油・サラダ油
30	木	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・ごまあえ だんご汁	牛乳・さば・みそ 野菜だんご	ほうれんそう・もやし・はくさい だいこん・えのきたけ・こまつな	米・ごま・さとう

※17日のとうがんは清須市産です。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。