



# 給食だより

2021年10月

## 10がつのこんだて

清須市学校給食センター

### 地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

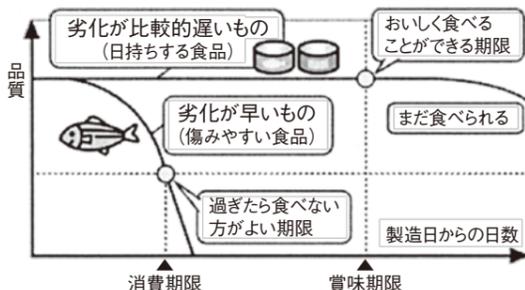
### 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

#### 消費期限と賞味期限のイメージ



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品を種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみすぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

さつまいもは甘いので太ると思われがちですが、ビタミンCや食物繊維も多いので、適量なら美容的にも優れた食品といえるでしょう。今月は、清須市産の「さつまいも」を使って「さつまいもと鶏肉の揚げがらめ」を作ります。旬のおいしさを味わってくださいね。

### やってみよう

#### 清須のおいしい学校給食物語

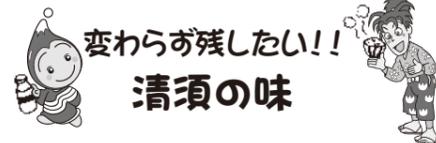
##### さつまいもと鶏肉の揚げがらめ

☆材料(4人分)

- さつまいも 120g
- 鶏もも肉(皮なし) 80g
- 酒 小さじ 1/2 (2g)
- しょうゆ 小さじ 1 (4g)
- 片栗粉 大さじ 2 (20g)
- 揚げ油 適量
- さとう 大さじ 1/3 (12g)
- しょうゆ 小さじ 2 (10g)
- 水 小さじ 2
- いりごま 小さじ 1 (4g)

～作り方～

- ①さつまいもは2cmの角切りにして一度水にさらし、水気を切った後180℃の油で揚げる。
- ②鶏肉は2cmの角切りにして、Aに清け込み、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③Bを合わせ、電子レンジで10～20秒加熱する。
- ④①と②に③のたれをからめ、いりごまをふりかけて、軽く混ぜ合わせる。



変わらぬ残したい!! 清須の味

今日の野菜 ~さつまいも~



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	体の調子を整える食品	熱や力になる食品
1	金	ごはん 牛乳	ハンバーグ・サワーキャベツ ポテトのスープ	牛乳・ハンバーグ ベーコン	キャベツ・きゅうり・オレンジピーマン レモン・たまねぎ・にんじん しめじ・こまつな	米・さとう・サラダ油 じゃがいも
4	月	ごはん 牛乳	いわしの梅煮・おひたし・豚汁	牛乳・いわし・かつお 豚肉・油揚げ・みそ・豆腐	こまつな・もやし・はくさい こんにゃく・ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ・梅	米・さとう
5	火	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ・中華あえ マーボー豆腐	牛乳・ぎょうざ・ハム 豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ たけのこ・しいたけ・ねぎ しょうが・にんにく	米・菜種油・さとう ごま油・サラダ油 かたくり粉
⑥	水	乳シクロロリン(ごは) 牛乳	乳 鶏肉と白菜のクリーム煮 きょうだい豆サラダ・ミニりんごゼリー	牛乳・鶏肉・大豆 ウインナー	にんじん・たまねぎ・はくさい ブロッコリー・えだまめ・きゅうり とうもろこし	パン・ドレッシング ミニりんごゼリー
7	木	ごはん 牛乳	白身魚のフリッター・青菜あえ 沢煮わん	牛乳 白身魚フリッター・豚肉	にんじん・キャベツ・もやし・たけのこ オレンジピーマン・だいこん葉・わらび なめこ・しめじ・だいこん・みつば	米・菜種油・ごま
⑧	金	ごはん 牛乳	卵 親子丼・和風サラダ・けんちん汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 わかめ・油揚げ・豆腐	たまねぎ・みつば・キャベツ きゅうり・とうもろこし・だいこん ごぼう・にんじん・こまつな	米・さとう・ドレッシング さといも
11	月	ごはん 牛乳	揚げまぐろといかのみそがらめ 白あえ・白菜とベーコンの和風スープ	牛乳・まぐろ・いか みそ・豆腐・ベーコン	しょうが・こんにゃく・しいたけ ほうれんそう・にんじん はくさい・とうもろこし・ブロッコリー	米・かたくり粉・菜種油 さとう・ごま・じゃがいも
⑫	火	ごはん 牛乳	愛知の具材入り肉だんご 卵 にんじんしりしり・すいとん汁	牛乳・肉だんご まぐろ・鶏卵・鶏肉	にんじん・しめじ・こまつな	米・さとう・すいとん
⑬	水	麦 牛乳	乳きのこ入りカレーライス(アレルギー対応カレー) 厚揚げサラダ・乳ヨーグルト(ぶどうゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ 厚揚げ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・キャベツ 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・さとう
14	木	ごはん 牛乳	かつおのおかか煮・ごまあえ みそ汁	牛乳・かつお・豆腐 油揚げ・わかめ・みそ	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
15	金	中華 牛乳	とんこつラーメン・春巻き ささみとひじきのさっぱりあえ	牛乳・豚肉・春巻き 鶏肉・ひじき	にんじん・たまねぎ・もやし チンゲンサイ・たけのこ・きゅうり とうもろこし	中華めん・かたくり粉 菜種油・さとう・ごま油
⑮	月	ごはん 牛乳	卵 厚焼き卵(サラダステーキ) さんぴらごぼう・のっぺい汁	牛乳・鶏卵・豚肉 はんぺん・鶏肉・豆腐	こんにゃく・ごぼう・にんじん さやいんげん・だいこん こまつな	米・さとう・ごま・ごま油 さといも・かたくり粉
19	火	ごはん 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ ツナあえ・呉汁	牛乳・鶏肉・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・かたくり粉・さつまいも 菜種油・さとう・ごま
⑳	水	乳知スローリン(ごは) 牛乳	ポークビーンズ・イタリアンサラダ 乳キャンディーチーズ(みかんゼリー)	牛乳・ハム・豚肉 大豆・チーズ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんにく・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース	パン・ドレッシング・オリーブ油 じゃがいも・さとう
21	木	ごはん 牛乳	生揚げの肉みそかけ しそひじきあえ・しんじょう汁	牛乳・生揚げ・豚肉 みそ・ひじき・しんじょう	しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん もやし・だいこん・えのきたけ・みつば	米・さとう
22	金	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・昆布あえ きつね汁	牛乳・さば・みそ 昆布・油揚げ・豆腐	キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・はくさい・みつば	米
25	月	ごはん 牛乳	ごぼうつくね・かにかまあえ 秋の香り汁	牛乳・ごぼう入りつくね かにかまこ・鶏肉 豆腐・みそ	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし にんじん・しめじ・ねぎ	米・さつまいも
26	火	白玉 牛乳	あんかけうどん・鶏肉の竜田揚げ みかん	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・鶏肉の竜田揚げ	にんじん・はくさい・しいたけ ほうれんそう・みかん	白玉うどん かたくり粉・菜種油
27	水	ごはん 牛乳	秋じゃがのうま煮・おかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳・豚肉・はんぺん かつお・豆乳・豆腐 油揚げ・みそ	こんにゃく・にんじん・さやいんげん もやし・はくさい・とうもろこし だいこん・えのきたけ・ねぎ	米・じゃがいも さとう
28	木	ごはん 牛乳	さごしの照り焼き・いかときゅうりの酢の物 もち入りすまし汁	牛乳・さごし・いか わかめ・鶏肉	きゅうり・はくさい・こまつな しめじ	米・さとう・かたくり粉 もち
⑳	金	乳ロールパン(ごは) 牛乳	卵 オムレット(平つくね) かぼちゃのスープ・ナタデココフルーツ	牛乳・オムレット ウインナー	たまねぎ・かぼちゃ・はくさい ブロッコリー・みかん・パイナップル 黄桃	パン・ナタデココ

※19日のさつまいもは清須市産です。■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。

