

給食だより

2021年11月

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくらう!

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



今月は、清須市産の「さといも」を使って清須のさといも入りけんちん汁を作ります。けんちん汁は、お寺で作られていた料理がもとになっています。さといものやさしい甘みとだしの風味が寒い季節にぴったりです。

やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

清須さといも入りけんちん汁

☆材料(4人分)

ごぼう	25g
だいこん	80g
にんじん	40g
さといも	60g
ごまつな	40g
油あげ	2枚(20g)
豆腐	1/4丁(80g)
和風だしの素	4g
うすくちしょうゆ	大さじ1弱
塩	少々(0.5g)

～作り方～

- ①ごぼうはささがき、だいこんは5mm厚のいちょう、にんじんは3mm厚のいちょう、さといもは8mm厚の半月、ごまつなは1cm幅、油揚げは5mm幅の短冊、豆腐はさいの目にそれぞれ切る。
- ②ごぼうを炒り、適量の水とだいこん、にんじんを入れ火にかけ、火が通ったらさといもを入れ、軟らかくなるまで加熱する。
- ③和風だしの素を加え、油揚げと豆腐、ごまつなを入れひと煮立ちさせる。
- ④うすくちしょうゆ、塩を加え味を調える。

変わらぬ残したい!! 清須の味

今日の野菜 ~さといも~



11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
1	月	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮・ごまあえ豚汁	牛乳・いわし・豚肉 油揚げ・みそ・豆腐	ほうれんそう・もやし・はくさい こんにゃく・ごぼう・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが	米・ごま・さとう
2	火	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ・ナムル キムチスープ	牛乳・鶏肉・豚肉	しょうが・チンゲンサイ・もやし はくさい・にんじん・たまねぎ にら	米・かたくり粉 菜種油・さとう・ごま油
4	木	ごはん 牛乳	さけそぼろ丼・梅ちりあえ 吉野汁	牛乳・さけ・いわし 鶏肉・豆腐・かまぼこ	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ きゅうり・はくさい・だいこん ごまつな・うめ	米・さとう・ごま かたくり粉
⑤	金	⑤ 乳レズロールパン(ごはん) 牛乳	たこのナゲット・グリーンサラダ トマトとたまねぎのスープ	牛乳・たこのナゲット 鶏肉	ブロッコリー・きゅうり・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 オリブ油・さとう
8	月	ごはん 牛乳	さつまいもコロッケ ささみとひじきのさっぱりあえ しんじょう汁・おかかふりかけ	牛乳・鶏肉・ひじき・しんじょう 豆腐・おかかふりかけ	きゅうり・とうもろこし・だいこん えのきたけ・ごまつな	米・さつまいもコロッケ 菜種油・さとう ごま油
⑨	火	麦ごはん 牛乳	⑨ カレーライス(アレルギー対応カレー) ビーンズサラダ・みかん	牛乳・豚肉・チーズ 大豆・ハム	にんじん・たまねぎ・えだまめ きゅうり・とうもろこし・みかん	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
⑩	水	ごはん 牛乳	⑩ 厚焼き卵(キャベツ入り平つくね) 関東煮・からしあえ	牛乳・鶏卵・豚肉 厚揚げ・ちくわ	こんにゃく・だいこん・にんじん ごまつな・もやし・はくさい	米・さとう・ごま
11	木	中華めん 牛乳	みそラーメン・肉だんご フルーツポンチ	牛乳・豚肉・みそ 肉だんご	にんにく・たけのこ・にんじん もやし・キャベツ・チンゲンサイ とうもろこし・パイン・黄桃	中華めん・サラダ油 かたくり粉・ゼリー
12	金	ごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き・浅漬け 白みそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ わかめ・みそ	にんにく・はくさい・きゅうり もやし・だいこん・たまねぎ ねぎ	米・さとう・ごま油 じゃがいも
15	月	ごはん 牛乳	きびなごフライ・ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳・きびなごフライ ひじき・まぐろ・豆腐 みそ	にんじん・とうもろこし さやいんげん・なめこ だいこん・ねぎ	米・菜種油・さとう
⑬	火	ごはん 牛乳	⑬ ビンパ・わかめスープ ⑬ りんごヨーグルト(みかんゼリー)	牛乳・牛肉・鶏肉 豆腐・わかめ・ヨーグルト	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 たけのこ・はくさい・ねぎ	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
17	水	ごはん 牛乳	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 かぼちゃ・みつば	米
⑮	木	⑮ ミルクロールパン(ごはん) 牛乳	⑮ 乳クリームシチュー イタリアンサラダ・ココア牛乳の素	牛乳・鶏肉・ハム	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ きゅうり・みずな	パン・じゃがいも ドレッシング ココア牛乳の素
19	金	ごはん 牛乳	ハンバーグきのこソース・梅風味あえ 清須のさといも入りけんちん汁	牛乳・ハンバーグ 油揚げ・豆腐	えのきたけ・エリンギ・キャベツ きゅうり・うめ・だいこん・ごぼう にんじん・ごまつな	米・サラダ油・さとう かたくり粉・さといも
⑳	月	ソフトめん 牛乳	⑳ ミートソース・⑳ オムレツ(サラダステーキ) サワーキャベツ	牛乳・豚肉・オムレツ	たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・キャベツ きゅうり・にんじん・レモン	ソフトめん・サラダ油 さとう
24	水	ごはん 牛乳	メバルのしょうゆゆこうじ焼き・ゆかりあえ だしがそのまま入ったみそ汁	牛乳・メバル・豆腐 油揚げ・みそ	キャベツ・もやし・赤しそ だいこん・えのきたけ・ねぎ	米
25	木	ごはん 牛乳	豆腐の包み焼き・新香あえ ちゃんこ汁	牛乳・豆腐の包み焼き 鶏肉	キャベツ・だいこん・にんじん たまねぎ・しめじ・はくさい ねぎ・しょうが	米・ごま
26	金	ごはん 牛乳	ミンチカツ・和風サラダ・沢煮わん	牛乳・ミンチカツ わかめ・豚肉	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・わらび たけのこ・なめこ・えのきたけ・みず にんじん・だいこん・しいたけ・みつば	米・菜種油 ドレッシング
⑳	月	⑳ 小型ロールパン(ごはん) 牛乳	焼きそば・しゅうまい フルーツ杏仁	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり・しゅうまい	キャベツ・にんじん・しょうが パイン・黄桃・みかん	パン・焼きそば サラダ油・豆乳ゼリー
⑳	火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮・いかときゅうりの酢の物 ㊦ かきたま汁	牛乳・さば・いか わかめ・かまぼこ 鶏卵・みそ	きゅうり・はくさい・ほうれんそう しいたけ	米・さとう・かたくり粉

※今月は清須市でとれただいこんを使用しています。19日のさといもも清須市産です。■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

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。

【㊦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。

