



# 給食だより

2022年1月

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



## 苦手な物にも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

今月は、清須市産の「はくさい」を使って清須はくさいの塩昆布あえを作ります。冬にとれるはくさいは白い部分が肉厚で、甘みが強いのが特徴です。鍋料理や汁物でもおいしいのですが、塩昆布やかťお節のように、うまみがあるものとあえてもおいしくいただけます。



変わらぬ残したい!!

清須の味

今日の野菜  
～はくさい～

### やってみよう 清須のおいしい学校給食物語

清須はくさいの塩昆布あえ

☆材料(4人分)

～作り方～

- はくさい 200g
- きゅうり 1/2本(60g)
- 塩昆布 8g
- しょうゆ (小さじ1/2) 2g

- ① はくさいは1cmの短冊切り、きゅうりは3mmの小口切りにする。
- ② ①を軽くボイルし、冷水に取り冷ました後、水をしぼる。
- ③ ②を塩昆布としょうゆであえる。



## 1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
11	火	ごはん乳 ぶりのみりん焼き・紅白なます雑煮		牛乳・ぶり・鶏肉	だいこん・にんじん・はくさい こまつな	米・さとう・もち
12	水	ごはん乳 愛知の野菜たっぷりコロッケ おひたし・呉汁		牛乳・大豆・みそ豆腐	ほうれんそう・もやし・はくさい だいこん・にんじん えのきたけ・ねぎ	米・コロッケ・菜種油 さとう
13	木	麦ごはん乳 カレーライス(アレルギー対応カレー) 花野菜のサラダ 乳ぶどうヨーグルト(りんごゼリー)		牛乳・豚肉・チーズ ハム・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング
14	金	中華めん乳 しょうゆラーメン・鶏肉のからあげ 中華風サラダ		牛乳・豚肉・鶏肉 まぐろ	にんじん・もやし・はくさい ねぎ・たけのこ・とうもろこし しょうが・キャベツ・きゅうり	中華めん・かたくり粉 菜種油・さとう・ごま油
17	月	乳サトウ(カボチャ)乳 ウインナー・ポイルキャベツ ポテトとベーコンのスープ		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・パセリ	パン・じゃがいも
18	火	ごはん乳 豚丼・梅ちりあえ・みそ汁		牛乳・豚肉・いわし 豆腐・油揚げ・みそ	梅・たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん しいたけ・キャベツ・きゅうり だいこん・えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま
19	水	ごはん乳 さばの銀紙焼き 清須はくさいの塩昆布あえ・きつね汁		牛乳・さば・みそ・昆布 油揚げ・豆腐	はくさい・きゅうり・にんじん だいこん・こまつな	米
20	木	ごはん乳 八宝菜・揚げぎょうざ 乳フルーツパバロア		牛乳・豚肉・いか えび・ぎょうざ	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・パイン・黄桃・みかん	米・サラダ油・さとう ごま油・かたくり粉 菜種油・ソフトゼリーの素
21	金	ごはん乳 和風おろしハンバーグ ごま酢あえ・けんちん汁		牛乳・ハンバーグ かつお・油揚げ・豆腐	だいこん・キャベツ・もやし きゅうり・ごぼう・にんじん こまつな	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま ごま油・さといも
24	月	ごはん乳 かきまわし・にぎすフライ ゆばのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ にぎすフライ・ゆば・豆腐	こんにゃく・ごぼう・にんじん しめじ・はくさい・みつば	米・さとう・菜種油
25	火	ごはん乳 卵「うるるん」の卵焼き(サラダステーキ) からしあえ・みそおでん		牛乳・鶏卵・豚肉 ちくわ・はんぺん・みそ	こまつな・もやし・はくさい こんにゃく・だいこん にんじん	米・さとう・さといも
26	水	きしめん乳 五目きしめん 愛知のれんこん入りつくね・かおりあえ		牛乳・鶏肉・油揚げ つくね	にんじん・はくさい ほうれんそう・しいたけ キャベツ・もやし・青じそ	きしめん・ごま
27	木	ごはん乳 ひきざり・ツナあえ・ういろう		牛乳・鶏肉・豆腐 まぐろ	こんにゃく・はくさい えのきたけ・ねぎ キャベツ・ほうれんそう	米・角ふ・さとう ういろう
28	金	ごはん乳 みそカツ・おかかあえ 卵かきたま汁		牛乳・トンカツ・みそ かつお・かまぼこ・鶏卵	にんじん・こまつな・もやし はくさい・えのきたけ・みつば	米・菜種油・さとう かたくり粉
31	月	ごはん乳 かつおのおかか煮・和風サラダ 豚汁		牛乳・かつお わかめ・豚肉・油揚げ みそ・豆腐	キャベツ・きゅうり・とうもろこし こんにゃく・ごぼう・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ	米・ドレッシング

※今月は清須市でとれたにんじん、こまつなを使っています。19日のはくさいも清須市産です。■部分  
 ※全国学校給食週間に使用するだいこん、ほうれんそうも清須市産です。■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】 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。

