

# 給食だより

2022年2月

## ◇◇◇ 2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	火	ごはん 牛乳	ハッシュドビーフ ⑧オムレツ (サラダステーキ) サワーキャベツ	牛乳・牛肉・オムレツ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・トマト・キャベツ きゅうり・オレンジ・ピーマン・レモン	米・さとう・サラダ油
2	水	ごはん 牛乳	肉じゃが・しそひじきあえ 雪だるまのすまし汁	牛乳・豚肉・ひじき かまぼこ・豆腐	こんにゃく・にんじん・たまねぎ さやいんげん・こまつな キャベツ・もやし・はくさい・しめじ	米・じゃがいも さとう
3	木	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き・ゆかりあえ 冬野菜のみそ汁・節分豆	牛乳・いわし・鶏肉 油揚げ・みそ・大豆	キャベツ・もやし・にんじん 赤じそ・かぶ・しめじ・はくさい ねぎ	米・菜種油・さとう かたくり粉・ごま・さといも
④	金	ごはん 牛乳	鶏肉とたまねぎのトマトスープ コーンサラダ・みかん	牛乳・鶏肉 ウインナー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・トマト・とうもろこし えだまめ・きゅうり・みかん	パン・さとう・菜種油 ドレッシング
7	月	ごはん 牛乳	ごぼうつくね・五目煮豆・みそ汁	牛乳・ごぼうつくね 鶏肉・大豆・はんぺん 豆腐・油揚げ・みそ	こんにゃく・にんじん さやいんげん・だいこん えのきたけ・ねぎ	米・さとう
8	火	ごはん 牛乳	チキンカツ・ブロッコリーのおかかあえ 沢煮わん	牛乳・チキンカツ かつお・豚肉	ブロッコリー・とうもろこし・わらび みず・なめこ・にんじん・だいこん たけのこ・みつば・えのきたけ	米・菜種油
9	水	ごはん 牛乳	えびしゅうまい・八宝菜 フルーツ杏仁	牛乳・えびしゅうまい 豚肉・いか	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・パイン・黄桃	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま油 豆乳ゼリー
⑩	木	ごはん 牛乳	⑧親子丼・昆布あえ・きつね汁	牛乳・鶏肉・鶏卵 昆布・油揚げ・豆腐	たまねぎ・みつば・キャベツ きゅうり・にんじん・だいこん はくさい	米・さとう
14	月	ごはん 牛乳	ハートのミンチカツ・花野菜のサラダ ウインナーとキャベツのスープ	牛乳・ミンチカツ ハム・ウインナー	ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし・マッシュルーム たまねぎ・キャベツ・にんじん	米・菜種油 ドレッシング
15	火	ごはん 牛乳	ぶりのみりん焼き・梅風味あえ さつま汁	牛乳・ぶり・豚肉 みそ	だいこん・キャベツ・きゅうり うめ・ごぼう・にんじん・しめじ こまつな	米・さつまいも
16	水	中華めん 牛乳	とんこつラーメン ツナとひじきのさっぱりあえ・生パイン	牛乳・豚肉・まぐろ 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・パイン	中華めん・かたくり粉 さとう・ごま油
17	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め・かにかまあえ 呉汁	牛乳・豚肉 かにかまぼこ・大豆 みそ・豆腐	しょうが・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	米・さとう・かたくり粉
18	金	ごはん 牛乳	さごしの照り焼き 清須ほうれんそうの白あえ・すいとん汁	牛乳・さごし・豆腐 鶏肉	こんにゃく・しいたけ ほうれんそう・にんじん・しめじ はくさい	米・サラダ油・さとう かたくり粉・ごま・すいとん
⑳	月	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き・青菜あえ ⑧かきたま汁	牛乳・さば・みそ かまぼこ・鶏卵	にんじん・キャベツ・もやし だいこん・葉・しいたけ えのきたけ・ほうれんそう	米・ごま・かたくり粉
22	火	ごはん 牛乳	豚肉のかりん揚げ・浅漬け しんじょう汁	牛乳・豚肉・しんじょう 豆腐	しょうが・はくさい・きゅうり もやし・だいこん・えのきたけ こまつな	米・かたくり粉・小麦粉 菜種油・さとう・ごま
⑳	木	ごはん 牛乳	ポークビーンズ・イタリアンサラダ ⑧りんごヨーグルト (ぶどうゼリー)	牛乳・豚肉・大豆 ハム・ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・キャベツ きゅうり・ブロッコリー	パン・菜種油・さとう オリーブ油・じゃがいも ドレッシング
25	金	ごはん 牛乳	豆腐だんご・なばな入りツナあえ 豚汁	牛乳・とうふだんご まぐろ・豚肉・油揚げ みそ・豆腐	キャベツ・なばな・こんにゃく ごぼう・だいこん・にんじん しめじ・ねぎ	米
⑳	月	ごはん 牛乳	キーマカレー ⑧チーズポテト・フルーツジュレ	牛乳・豚肉・大豆 ウインナー・チーズ	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・とうもろこし パセリ・みかん・パイン・黄桃	米・じゃがいも オリーブ油・ライチジュレ アセロラジュレ

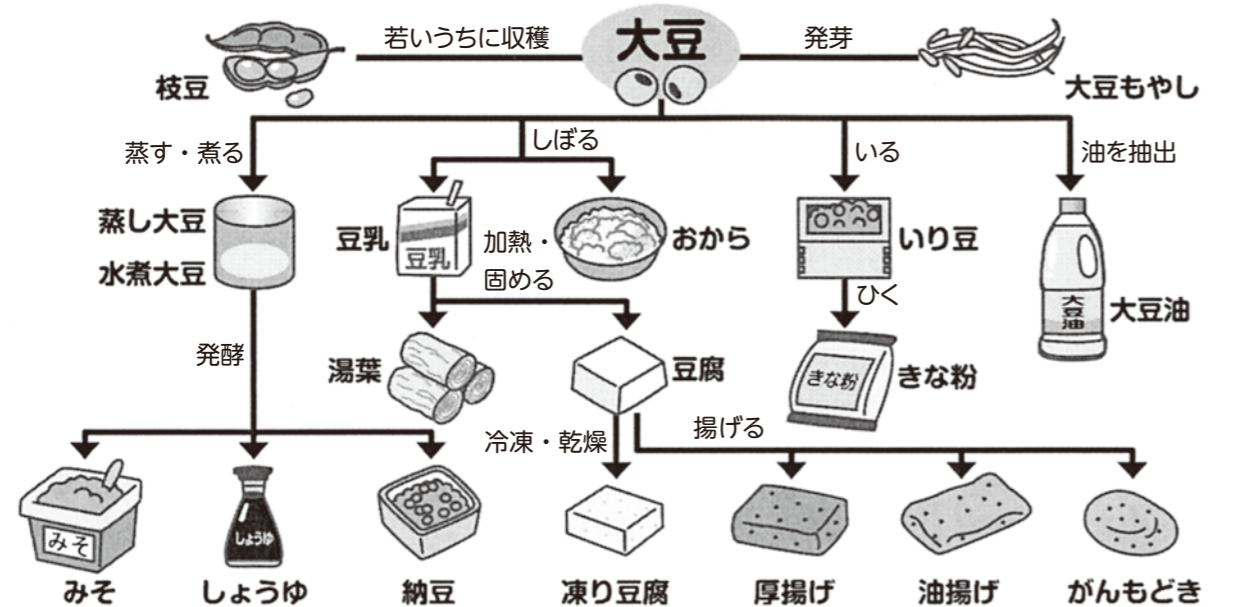
食育の日

※18日のほうれんそうは清須市産です。■部分  
 ※4日の中学校と24日の小学校はパンのセレクトになります。揚げていないパンを選んだ人にはイチゴジャムがつきます。  
 また乳アレルギー対応食(ごはん)の人にはふりかけがつきます。  
 ※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。⑧ 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。⑨ 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。】

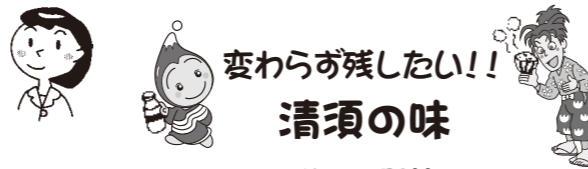
## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、日本では縄文時代から食べられている食品で、下の図のように「すがたをかえる」ことで、さまざまな食品に利用されています。植物としてはめずらしく、たんぱく質やカルシウム、鉄分など体を強くする栄養が豊富なので、特にスポーツをしている人にはお勧めの食品です。

### 大豆からできる食べ物



今月は、清須市産の「ほうれんそう」を使って白あえを作ります。給食調理では、豆腐のまま使える加工用のものを使用しますが、ここでは電子レンジを使って水抜きする方法を紹介します。白あえは水っぽくなりやすいので、あえたらできるだけ早く食べましょう。



### 清須の味

今日の野菜  
～ほうれんそう～

### やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

#### 清須ほうれんそうの白あえ

- ☆材料(4人分)
- 木綿豆腐 (1/3丁) 120g
  - こんにゃく (1/10枚) 20g
  - 干しいたけ (1枚) 2g
  - 砂糖 小さじ1 (3g)
  - しょうゆ 小さじ1/2 (2.5g)
  - にんじん 3cm (24g)
  - ほうれんそう 1/2袋 (80g)
  - さとう 小さじ1 (3g)
  - うすくちしょうゆ 小さじ2(10g)
  - いりごま 小さじ2 (6g)

#### ～作り方～

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで1分程度加熱して水抜きをする。
- こんにゃくは短冊切り、干しいたけは戻して、うす切りにしておく。
- 鍋でこんにゃくを軽く乾煎りした後、干しいたけと少量の戻し汁、aの調味料を入れて、弱火で煮詰める。
- にんじんは千切り、ほうれんそうは2cmにカットし、ポイルした後冷水にさらし、水気をしほっておく。
- すり鉢でいりごまをすり、①の豆腐を加えつぶしていく。他の材料と調味料を入れて混ぜ合わせる。



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。