

給食だより

2022年3月

ひな祭り と 行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸型のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



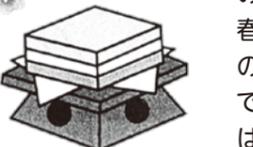
はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



今月は、清須市産の「切り干しだいこん」を使って清須切り干しだいこんのあえものを作ります。冬の乾いた風に当てながら天日干しにして作る切り干しだいこんは、甘みが強く、栄養たっぷりです。



変わらお残したい!!
清須の味

今日の野菜
～切り干しだいこん～



やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須切り干しだいこんのあえもの

☆材料(4人分)

- 鶏ささみ油漬け(ツナ缶詰1缶でも良い) 60g
- 切り干しだいこん 8g
- にんじん 20g
- きゅうり 60g
- 白いきりごま 2g
- 白すりごま 2g
- こいくちしょうゆ 10g
- 穀物酢 4g
- 上白糖 4g

～作り方～

- 鶏ささみ油漬けは、油を切っておく。(鶏肉で代用する場合は、加熱後冷ましてからほくしておく)
- 切り干しだいこんは水でもどして4cmの長さになる。にんじん、きゅうりは細切りに切る。
- ②の食材を軽くボイルし、冷水に取り冷ました後、軽く水をしぼる。
- ①と②をごまと調味料であえる。

3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	照り焼きハンバーグ・和風サラダ 吉野汁	牛乳・ハンバーグ わかめ・鶏肉・豆腐 かまぼこ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし はくさい・だいこん・こまつな	米・さとう・かたくり粉 ドレッシング
2	水	中華めん 牛乳	みそラーメン・鶏肉のからあげ 中華サラダ・お祝いセレクトデザート	牛乳・豚肉・みそ 鶏肉・まぐろ	にんにく・たけのこ・にんじん・もやし はくさい・チンゲンサイ・とうもろこし・しょうが キャベツ・きゅうり	中華めん・サラダ油 かたくり粉・菜種油 さとう・ごま油・デザート
3	木	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮・かおりあえ うしお汁・ひなあられ	牛乳・いわし・あさり なると	キャベツ・もやし・青じそ はくさい・みつば・えのきたけ しょうが	米・ごま・ひなあられ
④	金	ごはん 牛乳	チキンライスの具 ⑨オムレツ(サラダステーキ) ジュリエンスープ	牛乳・鶏肉・オムレツ ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし えだまめ・トマト・たけのこ・にんじん だいこん・はくさい・みずな	米
7	月	ごはん 牛乳	サーモンフライ・おかかあえ ちゃんこ汁・いちご	牛乳・サーモンフライ かつお・鶏肉・豆腐	こまつな・もやし・はくさい にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ・しょうが・いちご	米・菜種油・さとう
8	火	ごはん 牛乳	豆腐の包み焼き・ツナあえ のっぺい汁	牛乳・豆腐の包み焼き まぐろ・鶏肉・豆腐	キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん・こまつな	米・さといも かたくり粉
⑨	水	⑩ 牛乳	ハムカツ・グリーンサラダ ⑩コーンクリームスープ	牛乳・鶏肉・ハムカツ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・パセリ とうもろこし	パン・菜種油 ドレッシング
10	木	ごはん 牛乳	ビビンバ・キムチスープ 豆乳プリン	牛乳・牛肉・豚肉 豆乳プリン	しいたけ・ぜんまい・にんにく ほうれんそう・もやし・はくさい にんじん・たまねぎ・にら	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
⑪	金	ごはん 牛乳	⑩厚焼き卵(キャベツ入り平つくね) みそおでん・ささみとひじきのさっぱりあえ	牛乳・鶏卵・豚肉 ちくわ・はんぺん みそ・鶏肉・ひじき	こんにゃく・だいこん・にんじん きゅうり・とうもろこし	米・さといも・さとう ごま油
⑭	月	⑩ 牛乳	焼きそば・春巻き・フルーツゼリー	牛乳・豚肉・いか ちくわ・青のり・春巻き	キャベツ・にんじん・しょうが パイナップル・黄桃	パン・焼きそば・サラダ油 菜種油・いちごゼリー みかんゼリー
15	火	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き・梅風味あえ 呉汁・ココア牛乳の素	牛乳・鶏肉・大豆 みそ・豆腐	キャベツ・もやし・きゅうり・うめ だいこん・にんじん えのきたけ・ねぎ	米・ココア牛乳の素
16	水	赤牛 飯乳	たらの塩こうじ焼き 清須切り干し大根のあえもの 春のすまし汁	牛乳・たらの塩こうじ焼き 鶏肉・かまぼこ・豆腐	切り干しだいこん・にんじん きゅうり・はくさい・みつば えのきたけ	米・小豆・ごま・さとう
⑰	木	麦 牛乳	⑩カレーライス(アレルギー対応カレー) コーンサラダ・お祝いデザート ⑩ヨーグルト(みかんゼリー)	牛乳・豚肉・チーズ ウインナー・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ とうもろこし・きゅうり	米・麦・サラダ油 じゃがいも・ドレッシング デザート
⑱	金	チャーハン 牛乳	肉だんご・ワンタンスープ ⑩ぶるぶるフルーツ杏仁	牛乳・ハム・肉だんご 鶏肉	たまねぎ・とうもろこし・にんじん はくさい・にら・しいたけ・パイナップル 黄桃・みかん	米・サラダ油・ワンタン 杏仁豆腐
22	火	ソフトめん 牛乳	ミートソース・米粉のホキフライ イタリアンサラダ	牛乳・豚肉 米粉ホキフライ・ハム	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・キャベツ きゅうり・ブロッコリー	ソフトめん・さとう 菜種油・ドレッシング
23	水	ごはん 牛乳	牛丼・おひたし・みそ汁・りんご	牛乳・牛肉・豆腐 油揚げ・みそ	たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん しいたけ・ほうれんそう・もやし・はくさい だいこん・えのきたけ・ねぎ・りんご	米・さとう

※16日の切り干しだいこんは清須市産です。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 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。

