



2023年

# まゆしよく こんだて表1月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き						
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
10	火	ごはん 牛乳 ぶりのみりん焼き 紅白なます 雑煮	ぶり 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん さとう さとう もち		
11	水	④ミルクロールパン 牛乳 大豆のナゲット イタリアンサラダ じっくり煮込んだ野菜スープ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	
12	木	ごはん 牛乳 ごぼうつくね ④にんじんしりしり 白みそ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 鶏卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん わかめ	たまねぎ ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら	
13	金	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい フルーツ杏仁	豚肉 えび いか 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ もやし キャベツ しょうが たまねぎ パイン 黄桃	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ 豆乳ゼリー	あぶら ごまあぶら	
16	月	うどん 牛乳 みそ煮込み風うどん ミンチカツ 青菜あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	うどん でんぷん パンこ さとう	あぶら ごま	
17	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆかりあえ 愛知のつみれ汁	豚肉 豆腐 すけとうだら いわし	牛乳	さやいんげん 赤じそ にんじん みつば	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし だいこん しょうが たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん さとう さとう	あぶら	
18	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き いかときゅうりの酢の物 吉野汁	さば みそ いか 鶏肉 豆腐	牛乳	わかめ にんじん こまつな	きゅうり だいこん	ごはん さとう さとう でんぷん		
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 清須はくさいのみそ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 油揚げ みそ	牛乳	ひじき にんじん さやいんげん	にんにく とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ	ごはん さとう さとう さとう	ごまあぶら	
20	金	麦ごはん 牛乳 ④カレーライス(アレルギー対応カレー) カラフルサラダ ④ヨーグルト(りんごゼリー)	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし だいこん えだまめ	麦ごはん じゃがいも 豆乳ゼリー	あぶら ドレッシング	
23	月	④ロールパン 牛乳 ④ツナオムレツ(サラダステーキ) サワーキャベツ ミネストローネ	鶏卵 まぐろ水煮 ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんにく	パン さとう さとう じゃがいも 米粉マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら	
24	火	ごはん 牛乳 みそカツ とんかつ かぶの梅風味あえ 梅ごはんのもと のっぺい汁	みそ 豚肉 かつおぶし 鶏肉 豆腐	牛乳	赤じそ にんじん こまつな	かぶ キャベツ きゅうり うめ だいこん	ごはん さとう さとう さとう	あぶら でんぷん	
25	水	きしめん 牛乳 五目きしめん 肉団子 かにかまあえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 かにかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	はくさい しいたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	きしめん さとう パンこ	あぶら	
26	木	ごはん 牛乳 ひきずり しそひじきあえ しそ味ひじき ういろ	鶏肉 焼き豆腐 ひじき	牛乳	こまつな ひじき	こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ もやし しその実	ごはん さとう 角ふ さとう	あぶら	
27	金	ごはん 牛乳 にぎすのフライ ごまあえ みそおでん	にぎす 豚肉 ちくわ はんぺん みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい こんにゃく だいこん	ごはん パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま	
30	月	ごはん 牛乳 かきまわしの具 ④厚焼き卵(平つくね) しんじょう汁 しんじょう	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 魚肉	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう さとう さとう	あぶら	
31	火	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 昆布あえ どさんこ汁	かつお かつおぶし 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも		

全国学校給食週間

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は、清須市産の「はくさい」を使った「清須はくさいのみそ汁」を作ります。はくさいは水分の多い野菜で、その水分の中には多くの「うまみ」が溶けこんでいます。このうまみはみそとの相性がいいので、地元のおいしさを楽しめるみそ汁になるでしょう。

### にんじんしりしり? (12日)

沖縄県の郷土料理「しりしり」は、にんじんをせん切りにするときの音からついた料理名だそうです。にんじん1本、ツナ缶1缶、卵1個で作ることができ、朝食にもおすすめの料理です。

## 全国学校給食週間

1月24日(火)~30日(月)

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めることなどを目的に、全国各地の学校でいろいろな行事食が行われています。詳しい内容は後日、別刷りのリーフレットでお知らせしますので、お楽しみにしてくださいね。

※今月は清須市産のにんじん・こまつなを使用する予定です。19日ははくさいも清須市産です。■部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 ※特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 ※特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることもできます。  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に④でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に④でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)

## 学校給食のはじまり

1 明治22年 山形県のお寺の中にあつたとある小学校では

2 おなかですいて元気が出ないよー

3 お寺で手に入る食べものでお風ごはんを出そう

4 これが日本の学校給食のはじまりです