

給食だより

2018年7月

おやつのとりに方について考えよう!

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときのや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとりは…×

何かをしながら、ダラダラと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎ



各自の生活パターンに合わせたとり方を!

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときの

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!



7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
2	月	ごはん 牛乳	とびうおの竜田揚げ しそひじきあえ・豚汁	牛乳・とびうお ひじき・豚肉・油揚げ みそ・豆腐	こまつな・キャベツ・もやし こんにやく・ごぼう・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ	米・大豆油・かたくり粉
③	火	牛乳	ウインナー・ボイルキャベツ・野菜スープ ミニぶどうゼリー	牛乳・ウインナー 鶏肉	キャベツ・たまねぎ・にんじん レタス・パセリ・とうもろこし	パン・じゃがいも ぶどうゼリー
4	水	ごはん 牛乳	八宝菜・春雨スープ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・いか えび・なると	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・はくさい・にら・みかん	米・サラダ油・さとう ごま油・かたくり粉 春雨
⑤	木	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどんの具・枝豆コロッケ ミニトマト	牛乳・鶏卵・わかめ	きゅうり・にんじん・もやし ほうれん草・しいたけ ミニトマト・枝豆	うどん・さとう・コロッケ 大豆油
6	金	ごはん 牛乳	豚丼・七夕汁・ごま酢あえ 七夕デザート	牛乳・豚肉・かまぼこ 鶏肉	たまねぎ・こんにやく・さやいんげん しいたけ・にんじん・えのきたけ オクラ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ	米・さとう・ごま ごま油・ゼリー
9	月	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮・きんぴらごぼう とうがんと汁	牛乳・さんま・豚肉 はんぺん・鶏肉	こんにやく・ごぼう・にんじん さやいんげん・とうがんと・枝豆 しいたけ・しょうが・だいこん	米・さとう・ごま ごま油
⑩	火	牛乳	焼きそば・フーヨーハイ(肉だんご) フルーツポンチ	牛乳・豚肉・いか・かに ちくわ・青のり・鶏卵	キャベツ・にんじん・しょうが りんご・黄桃・パイナップル	パン・焼きそば・サラダ油 みかんゼリー・すいかゼリー なしゼリー
11	水	ごはん 牛乳	変わり豆腐のあんかけ ささみとひじきのさっぱりあえ 白みそ汁・ふりかけ	牛乳・鶏肉・ひじき 油揚げ・みそ 変わり豆腐	きゅうり・とうもろこし・たまねぎ ねぎ	米・さとう・かたくり粉 ごま油・じゃがいも
⑫	木	麦ごはん 牛乳	夏野菜入りカレー(アレルギー対応カレー) ビーンズサラダ・福神漬	牛乳・豚肉・チーズ 大豆・ひよこめ ハム	にんじん・たまねぎ・なす・トマト 枝豆・きゅうり・とうもろこし 福神漬	米・麦・じゃがいも ドレッシング
⑬	金	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華・鶏肉のあんからめ 枝豆	牛乳・ハム・鶏卵 わかめ・鶏肉	きゅうり・にんじん・もやし たけのこ・しいたけ・ピーマン たまねぎ・枝豆	中華めん・さとう かたくり粉・大豆油
17	火	ごはん 牛乳	あじの南蛮漬け・青菜あえ 沢煮わん	牛乳・あじ・豚肉	ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし だいこん葉・わらび・ぜんまい たけのこ・だいこん・しいたけ・みつば	米・大豆油・さとう ごま・かたくり粉
18	水	ごはん 牛乳	ビビンバ・キムチスープ 冷凍りんご	牛乳・牛肉・豚肉	しいたけ・ぜんまい・ほうれん草 もやし・にんにく・白菜・にんじん たまねぎ・にら・りんご	米・サラダ油・さとう ごま油・ごま
19	木	わかめごはん 牛乳	鶏肉の香味焼き・清須かりもりの浅漬け かぼちゃ入りあわせみそ汁・わらびもち	牛乳・鶏肉・昆布・豆腐 油揚げ・みそ・わかめ きな粉	にんにく・かりもり・かぼちゃ えのきたけ・ねぎ	米・さとう・ごま油 ごま・わらびもち

※今月は清須市でとれたねぎを使っています。19日のかりもりも清須市産です。

※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い致します。

※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い致します。

※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。
【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。】

変わらぬ残したい!!
清須の味
今日の野菜
～かりもり～



生産者
加藤 勲さん



おいしい
かりもりが
できました。

夏が旬のかりもりは愛知の伝統野菜のひとつに認定されています。果肉が固いのが特徴で、清須市では明治時代から生産され、漬物として食べられてきました。

やってみよう 清須の美味しい学校給食物語

清須かりもりの浅漬け

☆材料(4人分)

- かりもり 1/4個(120g)
- 塩昆布 ひとつまみ(2g)
- 白ごま 小さじ1/3(1g)
- 白だししょうゆ 大さじ1/2(9g)
- 塩 適量

～作り方～

- かりもりは半分にしてたねをとり、5mmに切る。
- かりもりに塩をして、水気をしぼる。
- かりもり、塩昆布、白だししょうゆを混ぜて少し重みをつける。
- 最後にごまを混ぜて出来上がり。

食育の日



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。

