



# 給食だより

小清水町  
学校給食センター



※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

## ご入学・ご進級おめでとうございます

4月になり新学期もスタートしました。学校給食では、みなさんの健やかな成長のため、栄養バランスのとれた美味しい食事を提供しています。また、郷土料理や行事食、地場産物を活用し、地域の食文化や伝統を伝える役目もあります。その他にも、食事のマナーについてなど、色々なことを学ぶ時間となります。

さらに、調理の時には手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供に努めています。みなさんも、給食を食べる前には手洗いや身支度をしっかり行い、給食の決まりを守って、楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。



## はしを忘れずに持ってきましょう

「はし」は毎日持参することになっています。(スプーン・フォークは給食センターのものを使用します)日本人の食事作法は、「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。手の大きさにより、はしの長さもわかり、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

## 予定産地情報 (天候等により変更になる場合があります)

- 小清水産：ごぼう
- 北海道産：じゃがいも・たまねぎ・鶏肉・豚肉・牛肉・しめじ・もやし
- 道外産： 人参(千葉)・キャベツ(愛知)・きゅうり(群馬)・ねぎ(埼玉)・大根(神奈川他)
- チンゲン菜(茨城他)・ピーマン(宮崎他)・赤・黄ピーマン(宮城他)

## 給食がはじまります!!

①手をしっかり洗いましょう

②みんなで準備する

③みんなで食べる

④みんなで片付ける

きれいな白衣、きれいに洗った手、かみの毛がでないように、はなと口にマスクをする、きれいなハンカチ、みじたくをしましょう

ていねいに...上手にもりつけましょう

ハンカチでふく

6日(金)  
ピリ辛丼  
チンゲンサイのスープ  
いんげんのごま和え  
グレープゼリー

9日(月) ごはん 野菜ボールスープ マーボー豆腐 キャベツとささみのサラダ	10日(火) ごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ ひじきの煮物	11日(水) しょうゆラーメン 焼売 (幼1・小1・中2) ナムル	12日(木) ごはん みそ汁 お魚メンチカツ じゃがいものみそバター煮	13日(金) カレーライス コーンサラダ お祝いデザート
16日(月) ごはん みそ汁 すき焼き煮 小松菜と人参のサラダ	17日(火) コッペパン クリームシチュー ミートボール (幼1・小1・中2) かんきつサラダ	18日(水) きんぴら丼 どさんこ汁 春巻き	19日(木) ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	20日(金) エビピラフ コンソメスープ チーズフォンデュコロッケ
23日(月) ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 香味サラダ	24日(火) 鮭わかめごはん 豚汁 うの花コロッケ 切干し大根の煮物	25日(水) ミートソース スパゲッティ ハムコーンサラダ フルーツヨーグルト	26日(木) ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 蒸し野菜	27日(金) 鶏ごぼうごはん みそ汁 タラフライ ほうれん草とコーンのお浸し

# ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です  
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
6日(金) 生徒 872kcal	ピリ辛丼 チンゲンサイのスープ いんげんのごま和え グレーゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん バター ごま 上白糖 グレーゼリー	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく チンゲン菜 しめじ えのき いんげん
9日(月) 児童 647kcal 生徒 771kcal	ごはん 野菜ボールスープ マーボー豆腐 キャベツとささみのサラダ	牛乳 ささみフレーク 豆腐 豚肉	ごはん 上白糖 ごま油 油 香味塩ドレッシング	えのき しめじ ほうれん草 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく
10日(火) 児童 669kcal 生徒 768kcal	ごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ ひじきの煮物	牛乳 さんまの昆布揚げ ひじき 油揚げ 豚肉 ちくわ	ごはん ジャがいも こんにゃく 上白糖 油	ほうれん草 だいこん ねぎ にんじん 枝豆
11日(水) 児童 616kcal 生徒 793kcal	しょうゆラーメン 焼売 ナムル	牛乳 豚肉 焼売 ハム	ラーメン 上白糖 ごま油 油	たまねぎ にんじん チンゲン菜 ねぎ もやし ほうれん草
12日(木) 児童 709kcal 生徒 824kcal	ごはん みそ汁 お魚メンチカツ じゃがいものみそバター煮	牛乳 豆腐 お魚メンチカツ 豚肉	ごはん ジャがいも バター ごま	なめこ だいこん ねぎ しょうが にんにく コーン
13日(金) 児童 696kcal 生徒 782kcal	カレーライス コーンサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉	ごはん 油 ジャがいも イタリアンドレッシング お祝いデザート	にんじん たまねぎ コーン キャベツ
16日(月) 児童 624kcal 生徒 754kcal	ごはん みそ汁 すき焼き煮 小松菜と人参のサラダ	牛乳 油揚げ 牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ	ごはん しらたき 上白糖 油 和風ドレッシング	キャベツ ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ
17日(火) 児童 616kcal 生徒 818kcal	コッパパン クリームシチュー ミートボール かんきつサラダ	牛乳 鶏肉 ミートボール ささみフレーク	コッパパン バター ジャがいも 上白糖 かんきつドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン コーン
18日(水) 児童 653kcal 生徒 812kcal	きんぴら丼 どさんこ汁 春巻き	牛乳 豚肉 さつま揚げ ひじき 厚揚げ	ごはん こんにゃく ジャがいも バター ごま 上白糖 ごま油 油	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく
19日(木) 児童 635kcal 生徒 725kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 豆腐 さばのみそ煮	ごはん こんにゃく ごま 上白糖 ごま油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし
20日(金) 児童 634kcal 生徒 746kcal	エビピラフ コンソメスープ チーズフォンデュコロッケ	牛乳 えび ウインナー	ごはん バター	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ マッシュルーム キャベツ

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
23日(月) 児童 585kcal 生徒 754kcal	ごはん ワントンスープ チンジャオロース 香味サラダ	牛乳 豚肉	ごはん ワンタン ごま 上白糖 油 ごま油 香味塩ドレッシング	チンゲン菜 にんじん えのき ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく
24日(火) 児童 681kcal 生徒 813kcal	鮭わかめごはん 豚汁 うの花コロッケ 切干し大根の煮物	牛乳 鮭わかめ 豚肉 厚揚げ うの花コロッケ 油揚げ	ごはん ジャがいも こんにゃく 上白糖 油	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが 切干し大根 小松菜
25日(水) 児童 664kcal 生徒 808kcal	ミートソーススパゲッティ ハムコーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 ごま油 上白糖 カクテルゼリー	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ りんご 桃 みかん
26日(木) 児童 650kcal 生徒 786kcal	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 蒸し野菜	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん ごまドレッシング	だいこん 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし
27日(金) 児童 627kcal 生徒 739kcal	鶏ごぼうごはん みそ汁 タラフライ ほうれん草とコーンのお浸し	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ タラフライ	ごはん ごま 油 上白糖	ごぼう にんじん いんげん 小松菜 ねぎ ほうれん草 コーン

～楽しく食べるための約束～

約束を守れたら に色をぬりましょう。

茶わんやしるわんを  
手に持って食べる。

きらいな物も一口は  
食べる。

口に食べ物を入れた  
まま、話をしない。

食べている途中で  
立って歩かない。

きたない話をしない。

よくかんで楽しく食べる。