



# 給食だより

小清水町  
学校給食センター

## 食事のマナーについて

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方が嫌な気持ちになります。

また、食べるときの姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。5月は、姿勢や食器の持ち方に気を付けて食事の時間を過ごしましょう。



茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにかけて、他の指はそろえて底にあてます。

## 食事をおいしくする魔法の言葉

### 『いただきます』



私たちは、生き物の命をいただいています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることにもなります。いつも感謝の気持ちを含めて、食事の前に挨拶をしましょう。

### 『ごちそうさまでした』



「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしていただきありがとうございました。」という意味があります。食事の後にも感謝の気持ちを含めて「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。

## 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：アスパラ
- 北海道産：じゃがいも、たまねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、チンゲンサイ、しいたけ、豚肉、鶏肉
- 道外産：にんじん（徳島）、キャベツ・はくさい・ピーマン（茨城他）、きゅうり・ねぎ（群馬他）  
だいこん（千葉）、赤・黄ピーマン（宮城他）、こねぎ（高知他）、しそ（愛知）

## こんだてひょう

※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

『いただきます』 	1日 (火) ミルクパン ポテトビーンズスープ マカロニグラタン いろいろサラダ	2日 (水) たけのごはん みそ汁 鶏のから揚げ (幼1・小1・中2) キャベツのおかか和え こどもの白ゼリー	3日 (木) 憲法記念日	4日 (金) みどりの日
	7日 (月) ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが ほうれん草のごま和え	8日 (火) ごはん 切り干し大根のスープ チーズハンバーグ もやしとハムのソテー	9日 (水) かき揚げうどん (野菜ときのこのかき揚げ) フルーツヨーグルト	10日 (木) ごはん・わかめのふりかけ みそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜サラダ
14日 (月) ごはん みそ汁 焼肉風煮 たたききゅうり	15日 (火) コッペパン コンソメスープ チキンと野菜のトマト煮 コーンサラダ	16日 (水) ビビンバ丼 チンゲンサイのスープ えび焼売 (幼1・小1・中2)	17日 (木) ごはん けんちん汁 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の煮物	18日 (金) ごもく五目ごはん みそ汁 タラザンギ いんげんのごま和え
21日 (月) ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草とコーンの和え物	22日 (火) ごはん ごま風味豚汁 さばの照り煮 ひじきのごまみそ和え	23日 (水) やきそば バンバンジーサラダ フルーツポンチ	24日 (木) ごはん のっぺい汁 さんまの塩麹漬け じゃがいもの五目煮	25日 (金) ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん みそ汁 野菜もっチーズフライ 小松菜の和え物
28日 (月) 野菜と豆のカレー コールスロー りんごゼリー	29日 (火) ココアパン コーンポタージュ メンチカツ 枝豆とひじきのサラダ	30日 (水) 中華丼 水餃子スープ 春雨サラダ	31日 (木) ごはん いも団子汁 サーモンフライ アスパラのサラダ	『ごちそうさまでした』 

# 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
1日(火) 児童 641kcal 生徒 816kcal	ミルクパン ポテトビーンズスープ マカロニグラタン いりどりサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ベーコン チーズ ささみフレーク	ミルクパン ジャがいも マカロニ バター	にんじん こまつな たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ 赤・黄ピーマン
2日(水) 児童 642kcal 生徒 883kcal	たけのこごはん みそ汁 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え こどもの日ゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	ごはん ジャがいも 上白糖 油	たけのこ こまつな えのき ねぎ にんにく キャベツ にんじん
7日(月) 児童 701kcal 生徒 835kcal	ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 豚肉	ごはん ジャがいも しらたき 油 上白糖 三温糖 すりごま	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草
8日(火) 児童 682kcal 生徒 838kcal	ごはん 切干し大根のスープ チーズハンバーグ もやしとハムのソテー	牛乳 ハンバーグ チーズ ウィンナー ハム	ごはん オリーブ油 バター	切干し大根 にんにく にんじん しいたけ もやし コーン
9日(水) 児童 611kcal 生徒 717kcal	かき揚げうどん (野菜ときのこのかき揚げ) フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	うどん 上白糖	にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ ごぼう みかん りんご もも
10日(木) 児童 636kcal 生徒 767kcal	ごはん・わかめふりかけ みそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜サラダ	牛乳 豆腐 ぶりの照り焼き	ごはん 春雨 上白糖 ごま油	なめこ えのき しめじ こまつな にんじん
11日(金) 児童 672kcal 生徒 786kcal	チキンライス ミートボールスープ 大豆コロッケ	牛乳 鶏肉 大豆コロッケ ミートボール	ごはん バター 油	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ マッシュルーム ねぎ キャベツ
14日(月) 児童 601kcal 生徒 727kcal	ごはん みそ汁 焼肉風煮 たたききゅうり	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん しらたき 上白糖 白ごま 油 ごま油	キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん きゅうり
15日(火) 児童 603kcal 生徒 745kcal	コッペパン コンソメスープ チキンと野菜のトマト 煮 コーンサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉	コッペパン ジャがいも パンネ バター 上白糖	はくさい にんじん しめじ ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン
16日(水) 児童 604kcal 生徒 751kcal	ビビンバ丼 チンゲンサイのスープ えび焼売	牛乳 えび焼売 牛肉	ごはん 上白糖 ごま油 白ごま	チンゲンサイ にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが もやし ほうれん草
17日(木) 児童 661kcal 生徒 825kcal	ごはん けんちん汁 鶏肉の香味焼き 切干し大根の煮物	牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん こんにゃく 上白糖 ごま油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しそ かねぎ 切干し大根 こまつな

	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
18日(金) 児童 603kcal 生徒 807kcal	五目ごはん みそ汁 たらざんぎ いんげんのごま和え	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ たらざんぎ	ごはん ジャがいも 白ごま 上白糖 油	ごぼう にんじん 干ししいたけ こまつな えのき ねぎ いんげん
21日(月) 児童 636kcal 生徒 773kcal	ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草とコーンの和え物	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん ワンタン 白ごま 上白糖 油	チンゲンサイ にんじん えのき ほうれん草 コーン ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが にんにく
22日(火) 児童 697kcal 生徒 855kcal	ごはん ごま風味豚汁 さばの照り煮 ひじきのごまみそ和え	牛乳 豚肉 厚揚げ さばの照り煮 ひじき ちくわ	ごはん ジャがいも こんにゃく 上白糖 ごま 油	ごぼう にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし コーン
23日(水) 児童 628kcal 生徒 802kcal	やきそば バンバンジーサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり ささみフレーク	やきそば 油	キャベツ にんじん 干ししいたけ ピーマン たまねぎ もやし きゅうり りんご もも みかん
24日(木) 児童 682kcal 生徒 921kcal	ごはん のっぺい汁 さんまの塩麹漬け じゃがいもの五目煮	牛乳 油揚げ さんまの塩麹漬け ひじき さつま揚げ	ごはん こんにゃく ジャがいも 上白糖 油	にんじん だいこん しめじ ねぎ 干ししいたけ いんげん
25日(金) 児童 633kcal 生徒 732kcal	ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん みそ汁 野菜もっちゃんフライ 小松菜の和え物	牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん こんにゃく 上白糖 油 白ごま	にんじん なめこ こまつな もやし
28日(月) 児童 775kcal 生徒 921kcal	野菜と豆のカレー コールスロー りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも マヨネーズ 上白糖 油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン
29日(火) 児童 638kcal 生徒 802kcal	ココアパン コーンポタージュ メンチカツ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 メンチカツ ハム ひじき	ココアパン 上白糖 油	たまねぎ コーン もやし きゅうり 枝豆
30日(水) 児童 700kcal 生徒 851kcal	中華丼 水餃子スープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 水餃子	ごはん 春雨 上白糖 ごま油 油	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく たけのこ しめじ ねぎ はくさい きゅうり
31日(木) 児童 631kcal 生徒 791kcal	ごはん いも団子汁 サーモンフライ アスパラサラダ	牛乳 なんと サーモンフライ	ごはん いも団子 ごま油	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 干ししいたけ アスパラ コーン