



# 給食だより

小清水町  
学校給食センター

## 食べ物の栄養

私たちが食べ物を食べると、口の中でかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

## 五大栄養素の種類と働き

食べ物にはいろいろな食品があります。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

## 「五大栄養素」～体の中での主な働き～

炭水化物・・・ おもにエネルギーになる働きがある。

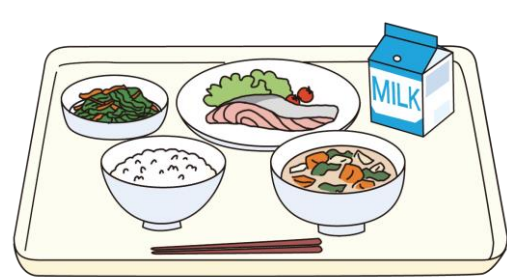
脂質・・・ おもにエネルギーになる働きがある。

たんぱく質・・・ 筋肉などの体をつくる働きがある。

無機質・・・ おもに体の調子を整えたり、骨や歯など体をつくる働きがある。

ビタミン・・・ おもに体の調子を整える働きがある。

## 栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。主食には主に炭水化物、主菜には主にたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また、汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

## 予定産地情報

北海道産：豚肉・鶏肉・チンゲンサイ・じゃがいも・たまねぎ・しめじ

にら・ごぼう・もやし

道外産：生姜（高知）・赤、黄ピーマン（宮城）・人参（徳島）・大根（青森）

キャベツ、ねぎ、ピーマン、白菜（茨城）・きゅうり（群馬）

（天候等により変更になる場合があります）

# 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

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p>6月4日～10日は、歯と口の健康週間です</p> <p>かむことの効果</p> <p>①消化を助ける<br/>②脳の働きをよくする<br/>③むし歯を防ぐ<br/>④肥満を防ぐ</p> <p>よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。</p> |  |  |   |   |
| <p>4日 (月)</p> <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>豚肉とごぼうのすき煮<br/>小松菜サラダ</p>  | <p>5日 (火)</p> <p>ごはん<br/>のっぺい汁<br/>さんまの昆布揚げ<br/>五目きんぴら</p>           | <p>6日 (水)</p> <p>アスパラの<br/>クリームスパゲッティ<br/>ほうれん草のサラダ<br/>フルーツポンチ</p>      | <p>7日 (木)</p> <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>きんぴら包み焼き<br/>五目肉じゃが</p>        | <p>8日 (金)</p> <p>和風そばろ丼<br/>和風そばろ丼<br/>和風そばろ丼<br/>和風そばろ丼<br/>和風そばろ丼</p> |
| <p>11日 (月)</p> <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>ごま焼肉<br/>いろいろサラダ</p>  | <p>12日 (火)</p> <p>黒糖パン<br/>マカロニスープ<br/>ポテトグラタン<br/>コーンサラダ</p>        | <p>13日 (水)</p> <p>ごはん<br/>けんちん汁<br/>小清水風みそカツ<br/>えだまめ<br/>枝豆とひじきのサラダ</p> | <p>14日 (木)</p> <p>ごはん<br/>どさんこ汁<br/>さばのみぞれ煮<br/>小松菜の和え物</p>     | <p>15日 (金)</p> <p>スパイシーピラフ<br/>じゃがいもと大豆のスープ<br/>ハムチーズカツ</p>             |
| <p>18日 (月)</p> <p>ごはん<br/>野菜スープ<br/>マーボー豆腐<br/>香味サラダ</p>  | <p>19日 (火)</p> <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>さんまの炭火焼き<br/>かわりおひたし</p>           | <p>20日 (水)</p> <p>焼きうどん<br/>春巻き<br/>フルーツヨーグルト</p>                        | <p>21日 (木)</p> <p>ごはん<br/>鶏ごぼう汁<br/>たらの香草焼き<br/>キャベツと人参のサラダ</p> | <p>22日 (金)</p> <p>ハヤシライス<br/>小松菜ともやしのサラダ<br/>野菜と果物のゼリー</p>              |
| <p>25日 (月)</p> <p>ごはん<br/>すまし汁<br/>鶏肉のゆずみそ焼き<br/>ひじきの煮物</p>   | <p>26日 (火)</p> <p>ごまパン<br/>ミートボールスープ<br/>鶏じゃがトマト<br/>ごぼうのかりかりサラダ</p> | <p>27日 (水)</p> <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>うの花コロッケ<br/>きりぼ<br/>切干し大根の煮物</p>       | <p>28日 (木)</p> <p>ごはん<br/>春雨スープ<br/>八宝菜<br/>もやしと油揚げのサラダ</p>     | <p>29日 (金)</p> <p>鶏五目ごはん<br/>みそ汁<br/>お魚メンチ<br/>野菜のごま和え</p>              |

# 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]<br>血や肉・骨をつくる             | [黄の食品]<br>力になる                    | [緑の食品]<br>体の調子を整える   |
|------------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1日(金)<br>児童 585kcal                | チャーハン<br>みそ中華スープ<br>焼き餃子<br>ハスカップゼリー        | 牛乳 チャーシュー<br>豚肉 豆腐 餃子           | ごはん<br>ハスカップゼリー<br>油 ごま油          | たまねぎ にんじん<br>コーン 干しいたけ<br>いんげん チンゲンサイ<br>しめじ ねぎ もやし<br>しょうが にんにく |
| 4日(月)<br>児童 633kcal<br>生徒 761kcal  | ごはん<br>みそ汁<br>豚肉とごぼうのすき煮<br>小松菜サラダ          | 牛乳 油揚げ<br>豚肉 ちくわ                | ごはん しらたき<br>はるさめ 上白糖<br>油 ごま油     | キャベツ ねぎ<br>たまねぎ ごぼう<br>こまつな にんじん                                 |
| 5日(火)<br>児童 662kcal<br>生徒 916kcal  | ごはん<br>のっぺい汁<br>さんまの昆布揚げ<br>五目きんぴら          | 牛乳 油揚げ<br>さんまの昆布揚げ<br>ひじき       | ごはん こんにゃく<br>上白糖 油 ごま油            | にんじん だいこん<br>しめじ ねぎ<br>干しいたけ ごぼう<br>いんげん                         |
| 6日(水)<br>児童 691kcal<br>生徒 857kcal  | アスパラの<br>クリームスパゲッティ<br>ほうれん草のサラダ<br>フルーツポンチ | 牛乳 ベーコン<br>生クリーム ハム             | スパゲッティ ごま<br>カクテルゼリー<br>上白糖 オリーブ油 | しめじ たまねぎ<br>アスパラガス<br>ほうれん草 もやし<br>りんご もも みかん                    |
| 7日(木)<br>児童 656kcal<br>生徒 789kcal  | ごはん<br>みそ汁<br>きんぴら包み焼き<br>五目肉じゃが            | 牛乳 豆腐<br>きんぴら包み焼き<br>豚肉 大豆      | ごはん じゃがいも<br>しらたき 上白糖 油           | なめこ だいこん ねぎ<br>たまねぎ にんじん<br>切干し大根 いんげん<br>干しいたけ しょうが             |
| 8日(金)<br>児童 719kcal<br>生徒 826kcal  | 和風そぼろ丼<br>根菜汁<br>骨ごとカレイのから揚げ                | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>ひじき 油揚げ<br>カレイのから揚げ | ごはん じゃがいも<br>三温糖 ごま 油             | 切干し大根 しょうが<br>干しいたけ にんじん<br>れんこん ごぼう<br>だいこん ねぎ                  |
| 11日(月)<br>児童 653kcal<br>生徒 796kcal | ごはん<br>みそ汁<br>ごま焼肉<br>いろいろサラダ               | 牛乳 油揚げ 豚肉<br>ささみフレーク            | ごはん じゃがいも<br>上白糖 ごま 油             | こまつな ねぎ<br>たまねぎ にんにく<br>キャベツ にんじん<br>コーン 赤・黄ピーマン                 |
| 12日(火)<br>児童 649kcal<br>生徒 827kcal | 黒糖パン<br>マカロニスープ<br>ポテトグラタン<br>コーンサラダ        | 牛乳 ウィンナー<br>ベーコン チーズ            | 黒糖パン マカロニ<br>じゃがいも バター 油          | たまねぎ にんじん<br>にんにく<br>ほうれん草 コーン<br>きゅうり キャベツ                      |
| 13日(水)<br>児童 635kcal<br>生徒 786kcal | ごはん<br>けんちん汁<br>小清水風みそカツ<br>枝豆とひじきのサラダ      | 牛乳 油揚げ 豆腐<br>豚カツ ハム ひじき         | ごはん こんにゃく<br>ごま 上白糖 ごま油           | だいこん ごぼう<br>にんじん 干しいたけ<br>ねぎ もやし<br>きゅうり 枝豆                      |
| 14日(木)<br>児童 681kcal<br>生徒 842kcal | ごはん<br>どさんこ汁<br>さばのみぞれ煮<br>小松菜の和え物          | 牛乳 厚揚げ<br>さばのみぞれ煮<br>ハム         | ごはん じゃがいも<br>バター ごま油              | たまねぎ にんじん<br>コーン ねぎ しょうが<br>にんにく こまつな                            |
| 15日(金)<br>児童 692kcal<br>生徒 879kcal | スパイシーピラフ<br>じゃがいもと大豆のスープ<br>ハムチーズカツ         | 牛乳 ウィンナー<br>ベーコン 大豆<br>ハムチーズカツ  | ごはん じゃがいも<br>バター 油                | にんにく たまねぎ<br>ほうれん草<br>にんじん                                       |

|                                    | 献立名   | [赤の食品]<br>血や肉・骨をつくる                   | [黄の食品]<br>力になる                   | [緑の食品]<br>体の調子を整える  |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| 18日(月)<br>児童 615kcal<br>生徒 730kcal | ごはん<br>野菜スープ<br>マーボー豆腐<br>香味サラダ             | 牛乳 豆腐 豚肉                              | ごはん ごま<br>上白糖 ごま油 油              | たけのこ えのき<br>にら しめじ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>にんじん ピーマン<br>ねぎ しょうが        |
| 19日(火)<br>児童 634kcal<br>生徒 849kcal | ごはん<br>みそ汁<br>さんまの炭火焼き<br>かわりおひたし           | 牛乳 油揚げ<br>さんまの炭火焼き<br>昆布 さくらえび<br>しらす | ごはん じゃがいも                        | こまつな ねぎ<br>もやし にんじん<br>ほうれん草                                      |
| 20日(水)<br>児童 628kcal<br>生徒 792kcal | 焼きうどん<br>香巻き<br>フルーツヨーグルト                   | 牛乳 豚肉<br>ヨーグルト                        | うどん 油<br>カクテルゼリー                 | たまねぎ にんじん<br>キャベツ にら<br>ピーマン 干しいたけ<br>にんにく りんご<br>もも みかん          |
| 21日(木)<br>児童 689kcal<br>生徒 825kcal | ごはん<br>鶏ごぼう汁<br>たらの香草焼き<br>キャベツと人参のサラダ      | 牛乳 鶏肉<br>厚揚げ たら                       | ごはん マヨネーズ 油                      | ごぼう にんじん<br>えのき パセリ<br>パジル キャベツ                                   |
| 22日(金)<br>児童 690kcal<br>生徒 783kcal | ハヤシライス<br>小松菜ともやしのサラダ<br>野菜と果物のゼリー          | 牛乳 豚肉                                 | ごはん バター<br>野菜と果物のゼリー             | たまねぎ にんじん<br>いんげん こまつな<br>マッシュルーム<br>もやし                          |
| 25日(月)<br>児童 596kcal<br>生徒 721kcal | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のゆずすいみそ焼き<br>ひじきの煮物        | 牛乳 豆腐 鶏肉<br>ひじき 油揚げ<br>豚肉 さつま揚げ       | ごはん こんにゃく<br>ごま 三温糖<br>上白糖 油 ごま油 | ごぼう えのき<br>ねぎ にんじん 枝豆   |
| 26日(火)<br>児童 649kcal<br>生徒 827kcal | ごまパン<br>ミートボールスープ<br>鶏じゃがトマト<br>ごぼうのかりかりサラダ | 牛乳 ミートボール<br>鶏肉                       | コッペパン じゃがいも<br>オリーブ油             | にんじん ほうれん草<br>しめじ たまねぎ トマト<br>パジル にんにく セロリ<br>キャベツ きゅうり ごぼう       |
| 27日(水)<br>児童 613kcal<br>生徒 732kcal | ごはん<br>みそ汁<br>うの花コロッケ<br>切干し大根の煮物           | 牛乳 豆腐<br>うの花コロッケ                      | ごはん 上白糖 油                        | ほうれん草 だいこん<br>ねぎ 切干し大根<br>にんじん こまつな                               |
| 28日(木)<br>児童 670kcal<br>生徒 845kcal | ごはん<br>春雨スープ<br>八宝菜<br>もやしと油揚げのサラダ          | 牛乳 油揚げ<br>豚肉 いか<br>うずらの卵              | ごはん はるさめ<br>ごま 上白糖<br>ごま油 油      | しめじ えのきだけ<br>ねぎ もやし にんじん<br>きゅうり たけのこ<br>はくさい チンゲンサイ<br>しょうが にんにく |
| 29日(金)<br>児童 625kcal<br>生徒 747kcal | 鶏五目ごはん<br>みそ汁<br>お魚メンチ<br>野菜のごま和え           | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>ひじき わかめ<br>お魚メンチ         | ごはん じゃがいも<br>ごま 上白糖 油            | ごぼう にんじん<br>干しいたけ たまねぎ<br>ほうれん草 もやし                               |