



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

好き嫌いをしないで、残さず食べよう

私たちは、食べることによって体を作り、活動するエネルギーを得ています。好き嫌いをしていないと、足りない栄養やとり過ぎの栄養が出てきて、病気を引き起こす原因にもなります。健康な体を作るために、栄養バランスを考えて、色々な食品を食べるようにしましょう。

食べ物は3つのグループに分けられます

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

3つのグループをそろえて食べると、栄養バランスのとれた食事になります。苦手な食べ物もあると思いますが、一口でも食べてみましょう！！

産地表示 (天候等により変更になる場合があります)

- 小清水産：じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ごぼう
 北海道産：キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、豚肉、鶏肉
 国内産：さつまいも(千葉)、しょうが(高知)、赤・黄ピーマン(宮城)

1日(月) ピリ辛丼 みそ汁 大根サラダ	2日(火) 黒糖パン ミネストローネ たららの香草焼き ほうれん草のソテー	3日(水) かき揚げ丼 みそ汁 春雨サラダ	4日(木) ごはん 豚汁 さばの塩焼き ひじきの五目煮	5日(金) チャーハン 水餃子スープ 春巻き
8日(月) 体育の日	9日(火) ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 人参のツナ和え	10日(水) やきそば バンバンジーサラダ フルーツヨーグルト	11日(木) ごはん どさんこ汁 たらザンギ 枝豆とひじきのサラダ	12日(金) 和風そばろ丼 みそ汁 焼売 (幼1・小1・中2)
15日(月) ごはん 春雨スープ チンジャオロース 香味サラダ	16日(火) ごまパン カレーポトフ ハニーマスタードチキン かぼちゃのサラダ	17日(水) ごはん のっぺい汁 みそカツ 五目きんぴら	18日(木) ごはん くずし豆腐のスープ 和風ハンバーグ いんげんのごま和え	19日(金) 五目ごはん みそ汁 カレイのから揚げ のり酢和え
22日(月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 かわりおひたし	23日(火) ごはん さつまい汁 和風きんぴら包み焼き 小松菜サラダ	24日(水) ミートソーススパゲッティ 腎のりポテトビーンズ フルーツポンチ	25日(木) ごはん かぼちゃ団子汁 さんまの塩麴 五目肉じゃが	26日(金) 根菜カレーライス コールスロー 和梨ゼリー
29日(月) ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 中華サラダ	30日(火) コッペパン クリームシチュー 野菜ミートボール (幼1・小1・中2) いろいろサラダ	31日(水) チキンライス マカロニスープ かぼちゃチーズフライ パンプキンババロア	13日(土) コロケパン (コロケ・干切り野菜) パンプキンポタージュ ※13日の土曜授業日は給食を提供します。	

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(月) 生徒 870kcal	ピリ辛丼 みそ汁 大根サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん ジャがいも バター さとう みそ 油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく こまつな えのき だいこん きゅうり 赤ピーマン
2日(火) 児童 605kcal 生徒 767kcal	黒糖パン ミネストローネ たらの香草焼き ほうれん草のソテー	牛乳 大豆 ウインナー たら ベーコン	黒糖パン マカロニ 油 マヨネーズ バター	たまねぎ にんじん れんこん にんにく トマト缶 パセリ バジル コーン ほうれん草 しめじ
3日(水) 児童 713kcal 生徒 814kcal	かき揚げ丼 みそ汁 春雨サラダ	牛乳 油揚げ	ごはん さとう 油 みそ	だいこん こまつな きゅうり にんじん
4日(木) 児童 668kcal 生徒 827kcal	ごはん 豚汁 さばの塩焼き ひじきの五目煮	牛乳 豚肉 豆腐 さば ひじき 油揚げ 鶏肉 ちくわ	ごはん ジャがいも こんにゃく みそ さとう 油	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん
5日(金) 児童 631kcal 生徒 793kcal	チャーハン 水餃子スープ 春巻き	牛乳 チャーシュー 豚肉 餃子	ごはん 油	たまねぎ にんじん コーン 干しいたけ しめじ ねぎ はくさい
9日(火) 児童 628kcal 生徒 749kcal	ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 人参のツナ和え	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ	ごはん ジャがいも みそ しらたき さとう 油	ほうれん草 ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ
10日(水) 児童 649kcal 生徒 828kcal	やきそば ハンパンジーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 青のり ささみフレーク ヨーグルト	やきそば 油	キャベツ にんじん 干しいたけ ピーマン たまねぎ きゅうり もやし もも みかん りんご
11日(木) 児童 634kcal 生徒 750kcal	ごはん どさんこ汁 たらザンギ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 厚揚げ たら ハム ひじき	ごはん ジャがいも バター みそ さとう 油	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり
12日(金) 児童 654kcal 生徒 828kcal	和風そぼろ丼 みそ汁 焼売	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ	ごはん みそ さとう こま 油	切り干し大根 干しいたけ しょうが にんじん はくさい たまねぎ
13日(土) 児童 656kcal 生徒 840kcal	クロックパン (クロック) (千切り野菜) パンブキンポタージュ	牛乳 生クリーム	コッペパン さとう	かぼちゃ キャベツ にんじん コーン
15日(月) 児童 596kcal 生徒 732kcal	ごはん 春雨スープ チンジャオロース 香味サラダ	牛乳 豚肉	ごはん こま みそ さとう 油	にんじん しめじ えのき ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく
16日(火) 児童 690kcal 生徒 887kcal	ごまパン カレーポトフ ハニーマスタードチキン かぼちゃのサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 ハム	ごまパン ジャがいも はちみつ マヨネーズ ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり

	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
17日(水) 児童 628kcal 生徒 781kcal	ごはん のっぺい汁 みそカツ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ ひじき	ごはん こんにゃく みそ さとう こま 油	にんじん だいこん しめじ ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん いんげん
18日(木) 児童 632kcal 生徒 778kcal	ごはん くずし豆腐のスープ 和風ハンバーグ いんげんのごま和え	牛乳 油揚げ 豆腐	ごはん こま さとう 油	こまつな しょうが いんげん にんじん しいたけ しめじ えのき たまねぎ
19日(金) 児童 611kcal 生徒 755kcal	五目ごはん みそ汁 カレーのから揚げ のり酢和え	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 厚揚げ ツナ のり	ごはん さとう みそ 油	ごぼう にんじん 干しいたけ はくさい たまねぎ こまつな キャベツ
22日(月) 児童 712kcal 生徒 856kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 かわりおひたし	牛乳 油揚げ 豚肉 うずらの卵	ごはん ジャがいも みそ さとう	こまつな ねぎ だいこん にんじん にんにく はくさい ほうれん草
23日(火) 児童 688kcal 生徒 856kcal	ごはん さつま汁 和風きんぴら包み焼き 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	ごはん さつまいも みそ さとう 油	だいこん ねぎ こまつな
24日(水) 児童 740kcal 生徒 899kcal	ミートソーススパゲッティ 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 青のり	スパゲッティ ジャがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン もも みかん りんご
25日(木) 児童 741kcal 生徒 898kcal	ごはん かぼちゃ団子汁 さんまの塩麴 五目肉じゃが	牛乳 なんと さんま 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも みそ しらたき さとう 油	にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん 切り干し大根 いんげん しょうが
26日(金) 児童 717kcal 生徒 810kcal	根菜カレーライス コールスロー 和梨ゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも マヨネーズ 油	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ コーン
29日(月) 児童 637kcal 生徒 775kcal	ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 中華サラダ	牛乳 ささみフレーク 豆腐 豚肉	ごはん ワンタン 油 さとう	チンゲンサイ えのき ねぎ はくさい にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが にんにく
30日(火) 児童 622kcal 生徒 826kcal	コッペパン クリームシチュー 野菜ミートボール いろいろサラダ	牛乳 鶏肉 ささみフレーク	コッペパン ジャがいも さとう 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん 赤・黄ピーマン コーン
31日(水) 児童 731kcal 生徒 919kcal	チキンライス マカロニスープ かぼちゃチーズフライ パンブキンババロア	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん マカロニ 油 バター	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム