



# \* 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

## 感謝して食べましょう

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材を作ってくれる生産者の方、食材を運んでくれる商店の方、大量に調理し後片付けをしてくれる調理員さんなど、多くの人々によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わず、感謝して食べましょう。



小清水町応援大使

日本ハムファイターズ 新垣 勇人選手・松本 剛選手

## のアンケートもとに給食を作りました

日本ハムファイターズは、好き嫌いなく食べる大切さを伝え、生産者の方への感謝の気持ちを育てる取り組みを行っています。その取り組みの一つとして、小清水町の応援大使にちなんだ給食メニューを作成することになりました。応援大使からの給食メニューアンケートは次のとおりです。

### アンケート結果

☆好きだった給食メニューや家庭の献立は？

⇒新垣選手 (カレーライス・揚げパン・オムライス) 松本選手 (から揚げ・うどん・餃子)

☆出身地の名産品・ご当地グルメで給食に加えてほしいメニューは？

⇒新垣選手 (カレーライス・チャーハン・ラーメン) 松本選手 (だご汁・銚子汁)

☆身体をつくるために意識してよく食べているものは？

⇒新垣選手 (ひじき・れんこん・緑黄色野菜) 松本選手 (野菜)

☆昔は苦手だったもので、克服して食べられるようになったものは？

⇒新垣選手 (ピーマン・しいたけ・トマト) 松本選手 (ゴーヤ)



新垣選手が給食に加えてほしいメニューのチャーハンに、昔は苦手だったが克服して食べられるようになった、ピーマンとしいたけを加えた「和風チャーハン」、松本選手の出身地である、埼玉県川口市の郷土料理の「銚子汁」と、好きだった給食メニューのから揚げをアレンジした「とりのから揚げレモンソースがけ」を11月22日に提供します。お楽しみに!!

## 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 ジャガイモ、たまねぎ、たまご、にんじん、キャベツ、ごぼう  
北海道産 キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、白菜、大根、ピーマン、しいたけ、水菜、チンゲンサイ  
道外産 れんこん・さつまいも・なす (茨城)、しそ (愛知)、りんご (青森)

<p>埼玉県川口市の郷土料理～銚子汁～ 銚子汁とは高温で溶かした金属を型に流し込み、冷やし固めた製品のことで、銚子職人が、昔栄養補給のために食べていたと言われるのが銚子汁。豆腐、たまねぎ、にんじん、こんにゃくを油で炒め、仕上げにごま油を加えたみそ汁です。ごま油は、鉄が溶けている様子をあらわしているとも言われています。</p>			1日 (木)	2日 (金)
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
ごはん 肉団子スープ マーボーナス 白菜サラダ	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 蒸し野菜	カレーうどん もやしと油揚げのごま酢和え きなこポテト	ごはん 根菜汁 さんまの田楽焼き (幼1・小2・中3) だいこんのそぼろ煮	ビビンバ丼 たまごスープ 揚げ餃子 (幼1・小1・中2)
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き じゃがいもの五目煮	背割りコッペパン コーンポタージュ チキンとごぼうの甘辛炒め グリーンサラダ	ごはん 春雨スープ 八宝菜 ナムル	ごはん みそ汁 おさかなメンチカツ もやしとハムのソテー	ひじきごはん おでん 水菜とツナの和え物 グレープゼリー
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 野菜とひじきのサラダ	ごはん 白菜とベーコンのスープ さばのソース焼き 春雨サラダ	しょうゆラーメン えび焼売 (幼1・小1・中2) 野菜炒め	和風チャーハン 銚子汁 とりのから揚げレモンソースがけ りんごゼリー	勤労感謝の日
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
ごはん みそ汁 すき焼き煮 ほうれん草のしょうゆ和え	ココアパン 野菜と豆のスープ かぼちゃのグラタン 大根サラダ	中華丼 わかめスープ もやしのサラダ	ごはん 牛じゃが鍋 いわしのカリカリフライ (幼1・小1・中2) 野菜のごま和え	ハヤシライス 小松菜とハムのサラダ 焼きりんご

# 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(木) 小学校 668kcal 中学校 836kcal	ごはん・わかめふりかけ けんちん汁 焼き魚(ほっけ) れんこんのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ ほっけ 豚肉	ごはん ごま 砂糖 ごま油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ れんこん
2日(金) 小学校 654kcal 中学校 768kcal	とりそぼろごはん みそ汁 うの花コロッケ ほうれん草のツナ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ	しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ ほうれん草 レモン
5日(月) 小学校 601kcal 中学校 737kcal	ごはん 肉団子スープ マーボーナス 白菜サラダ	牛乳 ミートボール 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ごま油	しめじ ほうれん草 ねぎ にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン はくさい 黄ピーマン
6日(火) 小学校 642kcal 中学校 786kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 蒸し野菜	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん 油	はくさい こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし コーン 干しいたけ
7日(水) 小学校 591kcal 中学校 754kcal	カレーうどん もやしと油揚げのごま酢和え きなこポテト	牛乳 鶏肉 つと 油揚げ きなこ	うどん じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ しめじ もやし きゅうり
8日(木) 小学校 660kcal 中学校 867kcal	ごはん 根菜汁 さんまの田楽焼き だいこんのそぼろ煮	牛乳 油揚げ さんま 鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん ごぼう れんこん ねぎ だいこん しょうが いんげん
9日(金) 小学校 676kcal 中学校 854kcal	ピビンバ丼 たまごスープ 揚げ餃子	牛乳 牛肉 わかめ たまご 豆腐 餃子	ごはん ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん ねぎ
12日(月) 小学校 672kcal 中学校 840kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き じゃがいもの五目煮	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき さつま揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 油	ほうれん草 だいこん ねぎ しそ こねぎ にんにく いんげん
13日(火) 小学校 621kcal 中学校 787kcal	背割りコッペパン コーンポタージュ チキンとごぼうの甘辛炒め グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン 砂糖 油	たまねぎ コーン ごぼう ピーマン キャベツ にんじん きゅうり
14日(水) 小学校 601kcal 中学校 754kcal	ごはん 春雨スープ 八宝菜 ナムル	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 えび ハム	ごはん 砂糖 油 ごま油	にんじん しいたけ えのき ねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ もやし ほうれん草
15日(木) 小学校 634kcal 中学校 738kcal	ごはん みそ汁 おさかなメンチカツ もやしとハムのソテー	牛乳 ハム	ごはん じゃがいも バター 油	こまつな えのき ねぎ もやし コーン

	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
16日(金) 小学校 691kcal 中学校 829kcal	ひじきごはん おでん 水菜とツナの和え物 グレーゼリー	牛乳 豚肉 ひじき なると 油揚げ ちくわ がんととき さつま揚げ うずらの卵 ウィンナー 厚揚げ ツナ	ごはん ごま 砂糖 油	にんじん だいこん ふき 水菜 キャベツ
19日(月) 小学校 625kcal 中学校 752kcal	ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 野菜とひじきのサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	ほうれん草 ねぎ れんこん にんじん しめじ ピーマン キャベツ コーン
20日(火) 小学校 663kcal 中学校 829kcal	ごはん 白菜とベーコンのスープ さばのソース焼き 春雨サラダ	牛乳 ベーコン さば ハム	ごはん ごま 砂糖 ごま油	はくさい にんじん しょうが
21日(水) 小学校 637kcal 中学校 805kcal	しょうゆラーメン えび焼売 野菜炒め	牛乳 豚肉	ラーメン 油	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ピーマン 干しいたけ キャベツ
22日(木) 小学校 675kcal 中学校 888kcal	和風チャーハン 鑄物汁 とりのから揚げレモンソースがけ りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま油 油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん コーン 干しいたけ レモン パセリ
26日(月) 小学校 634kcal 中学校 753kcal	ごはん みそ汁 すき焼き煮 ほうれん草のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 ちくわ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	しめじ こまつな たまねぎ ほうれん草 にんじん
27日(火) 小学校 605kcal 中学校 784kcal	ココアパン 野菜と豆のスープ かぼちゃのグラタン 大根サラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ 大豆 鶏肉	ココアパン バター 油	れんこん キャベツ たまねぎ かぼちゃ コーン ほうれん草 たまねぎ だいこん にんじん
28日(水) 小学校 650kcal 中学校 748kcal	中華丼 わかめスープ もやしのサラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 わかめ 豆腐 ハム	ごはん ごま 砂糖 ごま油 油	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく えのき ねぎ もやし
29日(木) 小学校 680kcal 中学校 871kcal	ごはん 牛じゃが鍋 いわしのカリカリフライ 野菜のごま和え	牛乳 牛肉 豆腐	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ほうれん草 もやし
30日(金) 小学校 741kcal 中学校 843kcal	ハヤシライス 小松菜とハムのサラダ 焼きりんご	牛乳 豚肉 ハム	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 バター	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム こまつな もやし りんご

※小学校のエネルギー量(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。