



給食だより

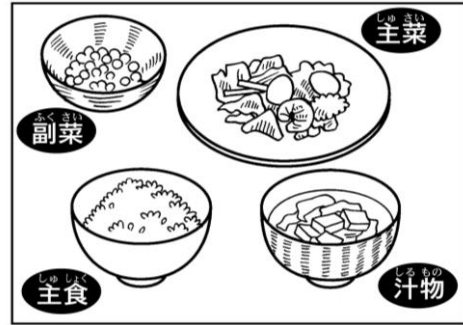
小清水町
学校給食センター



※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

●献立の基本を知って、栄養バランスを整えよう

好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事を制限していると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



主食 → 炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

主菜 → 主に体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

副菜 → ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

汁物 → 水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

～主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事を心がけましょう～

●世界に誇る!! 日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。



●日本型食生活を支える縁の下の力持ち～大豆～



大豆は、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスが良くなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

●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、たまねぎ、たまご、ごぼう

北海道産：豚肉、牛肉、鶏肉、しめじ、もやし、しいたけ

道外産：にんじん（千葉）、キャベツ（愛知）、ねぎ（群馬）、大根（神奈川）、にら（高知）

白菜（はくさい）、水菜（みずな）、チンゲンサイ（あか）、赤ピーマン（いばらき）、ピーマン（みやぎ）



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。恵方巻は関西の風習で、福の神がいるといわれている方角（恵方）を向き無言で巻きずしを食べると、願い事が叶うとされています。今年の恵方は東北東です。1日の給食で、恵方巻を作って食べましょう!!

4日(月) ごはん みそ汁 すき焼き煮 キャベツとささみのサラダ	5日(火) ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目肉じゃが	6日(水) カレーうどん 青のりポテト フルーツヨーグルト	7日(木) ごはん ポトフスープ ローストチキン いんげんのソテー	8日(金) 恵方巻 豚汁 いわしのカリカリフライ 牛乳プリン
11日(月) けんこきねん 建国記念の日	12日(火) ミルクパン コーンポタージュ 鶏のから揚げ （幼1・小1・中2） 野菜ソテー	13日(水) ごはん 沢煮椀 さんまのみそ煮 五目きんぴら	14日(木) チキンライス マカロニスープ コロケ	15日(金) 鮭わかめごはん さつまいも汁 きのこ信田 野菜のごま和え
18日(月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物	19日(火) ごはん コンソメスープ メンチカツ 水菜とツナのサラダ	20日(水) みそラーメン にんじん焼売 （幼1・小2・中3） ナムル	21日(木) ごはん 大根とウィンナーのスープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のツナ和え	22日(金) ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト
25日(月) ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 白菜のおかか和え	26日(火) 黒糖パン クリームシチュー たらの香草焼き コーンサラダ	27日(水) マーボー丼 たまごスープ バンバンジーサラダ	28日(木) ごはん 根菜汁 ぶりカツ もやしとハムの炒め物	

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(金) 小学校 688kcal 中学校 895kcal	恵方巻 豚汁 いわしのカリカリフライ	牛乳 油揚げ のり ひじき 豚肉 厚揚げ いわし	ごはん ジャがいも ごま 砂糖	にんじん 干しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しょうが
4日(月) 小学校 654kcal 中学校 803kcal	ごはん みそ汁 すき焼き煮 キャベツとささみのサラダ	牛乳 油揚げ 牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ ささみ	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま油 油	ほうれん草 白菜 たまねぎ しらたき ねぎ キャベツ こまつな にんじん
5日(火) 小学校 657kcal 中学校 813kcal	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目肉じゃが	牛乳 豆腐 わかめ 鮭 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも 油 砂糖	しめじ ねぎ たまねぎ にんじん しらたき 切り干し大根 いんげん 干しいたけ しょうが
6日(水) 小学校 619kcal 中学校 777kcal	カレーうどん 青のりポテト フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 青のり ヨーグルト	うどん ジャがいも 砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ しめじ りんご もも みかん
7日(木) 小学校 680kcal 中学校 853kcal	ごはん ポトフスープ ローストチキン いんげんのソテー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン	ごはん ジャがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん しょうが にんにく いんげん コーン
8日(金) 小学校 593kcal 中学校 744kcal	ベジタブルチャーハン みそ中華スープ 焼き餃子 牛乳プリン	牛乳 豚肉	ごはん 油 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーン 干しいたけ ピーマン もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ
12日(火) 小学校 676kcal 中学校 941kcal	ミルクパン コーンポタージュ 鶏のから揚げ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 ウィンナー	ミルクパン ジャがいも 油	たまねぎ コーン にんにく ピーマン にんじん キャベツ
13日(水) 小学校 638kcal 中学校 745kcal	ごはん 沢煮椀 さんまのみそ煮 五目さんぴら	牛乳 豚肉 さんま さつま揚げ ひじき	ごはん 砂糖 ごま油	えのき にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう いんげん つきこんにゃく
14日(木) 小学校 725kcal 中学校 863kcal	チキンライス マカロニスープ コロッケ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん マカロニ バター 油	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム だいこん キャベツ
15日(金) 小学校 661kcal 中学校 789kcal	鮭わかめごはん さつま汁 きのこ信田 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん さつまいも ごま 上白糖	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほうれん草 もやし にんじん
18日(月) 小学校 694kcal 中学校 830kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 小松菜の和え物	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 うすらの卵	ごはん 砂糖 油	なめこ 白菜 だいこん にんじん にんにく 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
19日(火) 小学校 659kcal 中学校 788kcal	ごはん コンソメスープ メンチカツ 水菜とツナのサラダ	牛乳 ウィンナー ツナ	ごはん ごま 砂糖 油	白菜 にんじん ねぎ 水菜 キャベツ
20日(水) 小学校 619kcal 中学校 780kcal	みそラーメン にんじん焼売 ナムル	牛乳 豚肉 ハム	ラーメン 砂糖 油 ごま油	にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ ねぎ たけのこ にんにく もやし ほうれん草
21日(木) 小学校 632kcal 中学校 757kcal	ごはん 大根とウィンナーのスープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のツナ和え	牛乳 ウィンナー ツナ	ごはん オリーブ油 油 砂糖 マヨネーズ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ピーマン ほうれん草
22日(金) 小学校 627kcal 中学校 755kcal	ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	ごはん ジャがいも バター	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム だいこん ピーマン
25日(月) 小学校 653kcal 中学校 794kcal	ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 白菜のおかか和え	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん ジャがいも 油 砂糖	こまつな ねぎ 白菜 にんじん れんこん しめじ ピーマン
26日(火) 小学校 660kcal 中学校 837kcal	黒糖パン クリームシチュー たらの香草焼き コーンサラダ	牛乳 鶏肉 たら	黒糖パン ジャがいも 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ バジル コーン キャベツ
27日(水) 小学校 696kcal 中学校 847kcal	マーボー丼 たまごスープ バンバンジーサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ たまご 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま油 油	ピーマン ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん はくさい
28日(木) 小学校 722kcal 中学校 830kcal	ごはん 根菜汁 ぶりカツ もやしとハムの炒め物	牛乳 油揚げ ぶり ハム 鶏肉	ごはん ジャがいも ごま油 バター	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん れんこん ねぎ ほうれん草 もやし コーンこんにゃく



※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。