



# \*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

## ご入学・ご入園おめでとうございます

1年生、保育所、幼稚園のみなさん、ご入学・ご入園おめでとうございます。  
給食の時間は、友達とお話をしながら食べる「楽しい時間」であると同時に「食事について学ぶ勉強の時間」でもあります。勉強の時間と聞くと、難しそう…と感じるかもしれませんが、決して難しいことはありません。食事のマナーは？どんな食事がバランスが良いのかな？など、給食を通して食事について考えると身に付くことばかりです。まずは嫌いなものも一口は食べ、自分に配られた給食をしっかり食べることから始めましょう。

## 学校給食について

### ごはん・パン

米は北海道産の「ななつぼし」を使用し、給食センターで炊いています。五目ごはんやピラフなども作っています。

パンは北海道産小麦を使用し、隔週で1回提供しています。



### みそ汁

昆布とかつお節でだしをとっています。みそは小清水産の大豆で作った「ゆうすいみそ」を使用しています。



### 小清水産野菜の使用

秋頃になると、小清水の農家の方にご協力いただきじゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼうなどの小清水産野菜を使用した給食を提供しています。

## 学校給食摂取基準の変更について

学校給食摂取基準が改正され、主な変更として、エネルギー量が増加、食塩相当量は減少となりました。この摂取基準を設定する際の調査では、塩分の過剰摂取や鉄分の摂取不足などの問題が確認されました。  
食事の基本は、主食、主菜、副菜を揃え、1日3食食べることです。ご家庭でも薄味に心がけ、1日3食しっかり食べるようにしましょう。

	エネルギー量	食塩相当量
小学生(8~9歳)	650Kcal (640Kcal)	2g未満 (25g未満)
中学生(12~14歳)	830Kcal (820Kcal)	2.5g未満 (3g未満)

※主な変更内容となります

※( )内は改正前です

## 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：じゃがいも、ごぼう、たまご

道内産：たまねぎ、しめじ、もやし、にら、しいたけ

道外産：にんじん・白菜(千葉)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬)、ピーマン(宮崎)

れんこん・チンゲンサイ・赤・黄ピーマン(茨城)、だいこん(神奈川)

## 給食当番の準備

爪は短く切り、きれいに手を洗いましょう  
髪がでないように三角巾をつけましょう  
鼻と口にマスクをしましょう  
清潔な白衣を着ましょう  
手を洗ったら、きれいなハンカチでふきましょう

8日(月) ごはん 野菜スープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ	9日(火) ごはん 豚汁 うの花コロッケ 鶏肉とふきの煮物	10日(水) しょうゆラーメン 焼売 (幼1・小1・中2) にらともやしの炒め物	11日(木) ごはん たけのこのスープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のサラダ	12日(金) カレーライス 小松菜サラダ フルーツポンチ
15日(月) ごはん にら玉スープ チンジャオロース 白菜サラダ	16日(火) コッペパン ミネストローネ コロッケ キャベツのソテー	17日(水) ごはん どさんこ汁 鮭の塩麴焼き 野菜のお浸し	18日(木) ごはん 切り干し大根のスープ ハンバーグ 小松菜の炒め物	19日(金) たけのこごはん みそ汁 おさかなメンチカツ ひじきのごまみそ和え
22日(月) ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 野菜のおかか和え	23日(火) ごはん ワンタンスープ 豚肉とれんこんの黒酢炒め ほうれん草のツナ和え	24日(水) ミートソーススパゲッティ いろいろサラダ ヨーグルト	25日(木) ごはん 沢煮椀 鶏肉のゆうすいみそ焼き 切り干し大根の煮物	26日(金) ひじきごはん 根菜汁 さんまの昆布揚げ 野菜の磯和え

一人分の量を考えて盛り付けましょう

例) 30人のクラス

5人分

均等にして、一人分の目安を考えよう!!

汁物は、具材が均等に入るように、よくかき混ぜよう!!  
(深いお玉で1杯程度)

給食はみなさんに必要な量が入っています。食缶は空っぽになっていますか??

# 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

※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。

	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
6日(土) 小学校 702kcal 中学校 850kcal	ごまパン クリームスープ 野菜もっチーズフライ 大根サラダ いちごプリン	牛乳 チーズ	ごまパン マカロニ 油	しめじ たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン だいこん 黄ピーマン きゅうり
8日(月) 小学校 632kcal 中学校 784kcal	ごはん 野菜スープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 ごま 油	ほうれん草 にんじん ねぎ えのきだけ 赤ピーマン ピーマン たまねぎ しめじ しいたけ にんにく キャベツ しょうが きゅうり
9日(火) 小学校 705kcal 中学校 869kcal	ごはん 豚汁 うの花コロッケ 鶏肉とふきの煮物	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	ごはん ジャがいも 砂糖 油	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが ふき
10日(水) 小学校 672kcal 中学校 862kcal	しょうゆラーメン 焼売 にらともやしの炒め物	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	ラーメン 油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし にら にんにく
11日(木) 小学校 639kcal 中学校 795kcal	ごはん たけのこのスープ ミートボール酢豚風 ほうれん草のサラダ	牛乳 ハム 豚もも	ごはん はるさめ ごま 砂糖 油	たけのこ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ピーマン 黄ピーマン しめじ ほうれん草 もやし 干しシイタケ
12日(金) 小学校 754kcal 中学校 923kcal	カレーライス 小松菜サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも はるさめ 砂糖 油	にんじん たまねぎ コーン こまつな りんご もも みかん
15日(月) 小学校 614kcal 中学校 809kcal	ごはん にら玉スープ チンジャオロース 白菜サラダ	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油	にら しめじ ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく はくさい きゅうり 黄ピーマン
16日(火) 小学校 629kcal 中学校 815kcal	コッペパン ミネストローネ コロッケ キャベツのソテー	牛乳 大豆 ベーコン ウィンナー	コッペパン マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ にんにく
17日(水) 小学校 676kcal 中学校 836kcal	ごはん どさんこ汁 鮭の塩麴焼き 野菜のお浸し	牛乳 厚揚げ 鮭 油揚げ	ごはん ジャがいも ごま バター 砂糖 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
18日(木) 小学校 639kcal 中学校 799kcal	ごはん 切り干し大根のスープ ハンバーグ 小松菜の炒め物	牛乳 ウィンナー ベーコン	ごはん バター 油	切り干し大根 にんにく にんじん しいたけ こまつな コーン パセリ
19日(金) 小学校 674kcal 中学校 809kcal	たけのこごはん みそ汁 おさかなメンチカツ ひじきのごまみそ和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 厚揚げ ひじき ちくわ	ごはん ごま 砂糖 油	たけのこ キャベツ えのきだけ もやし コーン にんじん

	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
22日(月) 小学校 662kcal 中学校 815kcal	ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 野菜のおかか和え	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん ジャがいも 砂糖 油	えのきだけ こまつな たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい ほうれん草 ねぎ
23日(火) 小学校 625kcal 中学校 781kcal	ごはん ワンタンスープ 豚肉とれんこんの黒酢炒め ほうれん草のツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん ワンタン 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきだけ たけのこ ねぎ れんこん しめじ ピーマン ほうれん草 レモン
24日(水) 小学校 681kcal 中学校 789kcal	ミートソーススパゲッティ いろどりサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 干しシイタケ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン コーン
25日(木) 小学校 630kcal 中学校 791kcal	ごはん 沢煮椀 鶏肉のゆうすいみそ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん はるさめ 砂糖 ごま 油	えのきだけ にんじん ごぼう たけのこ 切り干し大根 こまつな
26日(金) 小学校 731kcal 中学校 865kcal	ひじきごはん 根菜汁 さんまの昆布揚げ 野菜の磯和え	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ ツナ のり	ごはん ジャがいも 砂糖 油	切り干し大根 ごぼう 干しシイタケ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな キャベツ

## はしを忘れずに持ってきましょう

日本人の食事作法は、「はしにはじまり はしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。和食の作法の中で、はしの役割は非常に重要です。正しい持ち方や使い方を身に付けるためには、手の大きさに合ったはしを使用することが大切です。幼稚園から中学生まで給食を提供している給食センターでは、個人の手に合ったはしを提供することは難しいため、自分の手の大きさに合ったはしを毎日持参して下さい。そして忘れずに持ち帰り、しっかりと洗浄しましょう。ご協力よろしくお願いいたします。



割りばしは子供の手の大きさに合わないだけでなくゴミも増えます。また、割りばしに入っている爪楊枝がおぼんに挟まり、給食センターに戻ってくることもあります。塗り箸を持ってくるようにしましょう。