



# 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

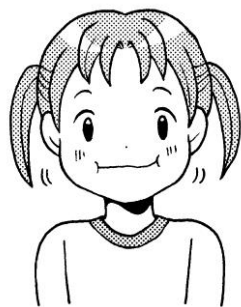
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんはよくかんで食べていますか？  
いつまでも健康な自分の歯で、おいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

## ☆よくかんで食べていますか？

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。よくかむとだ液がたくさん出て、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯予防にもなります。

他にも脳にある満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いだり、脳の働きを活発にする効果があります。

かむことの大切さを知って、普段からよくかんで食べるようにしましょう。



消化・吸収を  
助ける

満腹に  
なりやすい

むし歯  
予防

脳の働きを  
活発に

©少年写真新聞社2019

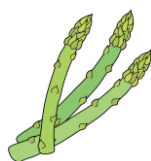
## ☆カルシウムについて知ろう

カルシウムは歯や骨をつくるために重要な栄養素です。小・中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な歯や骨をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切です。カルシウムを豊富に含んでいる食品を意識して食べるようにしましょう。

カルシウムが  
多い食品  
大集合！

## ☆旬の野菜を食べよう ～アスパラガス～

5月下旬ごろから小清水町でもアスパラガスが収穫され、この旬の時期には小清水産のアスパラガスを使用した給食を提供します。  
給食だけではなく、家庭でも旬の美味しいアスパラガスを味わいましょう。



## 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：アスパラガス
- 道内産：豚肉、鶏肉、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、ごぼう、にら、しいたけ、チンゲンサイ
- 道外産：じゃがいも(長崎)、パプリカ・ねぎ、白菜・キャベツ・れんこん(茨城)、ピーマン(宮崎)
- きゅうり(群馬)、だいこん(千葉)、にんじん(徳島)、たまねぎ(佐賀)

## 1日10cm伸びるパワフル野菜 ～アスパラガス～

アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれています。アスパラギン酸は、体の疲れをとり、スタミナをつけてくれます。この成分のおかげで、アスパラガスは1日10cmほども伸びるそうです。  
給食でもアスパラガスを使ったメニューが出ます。お楽しみに!!



3日(月) ごはん こんさいじろ 根菜汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の煮物	4日(火) ミルクパン ごぼうのブラウンシチュー アスパラマヨネーズ焼き りんごゼリー	5日(水) ごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ ひじきの五目煮	6日(木) ごはん どさんこ汁 炒り豆腐の包み焼き きんぴらごぼう	7日(金) 和風そぼろ丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ (幼1・小1・中2)
10日(月) ごはん のっぺい汁 カレー風味肉じゃが 小松菜の磯和え	11日(火) ごはん 春雨スープ 八宝菜 中華和え	12日(水) 塩ラーメン 揚げ餃子 (幼1・小2・中2) アスパラサラダ	13日(木) ごはん 沢煮椀 鮭のチーズ焼き じゃがいもの味噌バター煮	14日(金) スパイシーピラフ 野菜と豆のスープ たまコロ
17日(月) ごはん 切り干し大根のスープ ローストチキン ほうれん草のソテー	18日(火) スライスパン・ジャム ミートボールスープ マカロニグラタン グリーンサラダ	19日(水) すき焼き丼 みそ汁 野菜のおかか和え	20日(木) ごはん ごま風味豚汁 さんまの炭火焼き 小松菜の煮びたし	21日(金) ほうれん草とひき肉のカレー たたききゅうり パインゼリー
24日(月) ごはん みそ汁 鶏の塩から揚げ (幼1・小1・中2) 大根のさっぱり炒め	25日(火) ごはん ワンタンスープ プルコギ 枝豆とひじきのサラダ	26日(水) トマトスープパグッティ コロッケ いろいろサラダ	27日(木) ごはん 野菜スープ ハンバーグ キャベツのソテー	28日(金) ひき肉とひじきの炒めまぜごはん みそ汁 ほっけフライ ほうれん草とコーンのお浸し

# 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

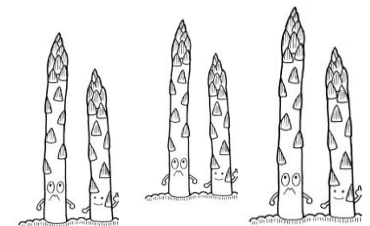
※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	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
3日 (月) 小学校 675kcal 中学校 827kcal	ごはん 根菜汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん ジャがいも さとう 油	にんじん 干しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん 切り干し大根 こまつな たけのこ
4日 (火) 小学校 701kcal 中学校 865kcal	ミルクパン ごぼうのブラウンシチュー アスパラマヨネーズ焼き りんごゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン ジャがいも パター マヨネーズ パン粉	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ごぼう アスパラガス コーン パセリ
5日 (水) 小学校 669kcal 中学校 766kcal	ごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ ひじきの五目煮	牛乳 豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 ちくわ	ごはん さとう 油	だいこん ほうれん草 たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆
6日 (木) 小学校 636kcal 中学校 754kcal	ごはん どさんこ汁 炒り豆腐の包み焼き きんぴらごぼう	牛乳 厚揚げ ひじき	ごはん ジャがいも ごま パター 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 ごぼう こんにゃく いんげん
7日 (金) 小学校 656kcal 中学校 825kcal	和風そぼろ丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ	ごはん さとう ごま 油	切り干し大根 干しいたけ しょうが にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ
10日 (月) 小学校 686kcal 中学校 817kcal	ごはん のっぺい汁 カレー風味肉じゃが 小松菜の磯和え	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 ツナ のり	ごはん ジャがいも さとう 油	にんじん こんにゃく だいこん しめじ 干しいたけ ねぎ たまねぎ しらたき こまつな キャベツ
11日 (火) 小学校 623kcal 中学校 779kcal	ごはん 春雨スープ 八宝菜 中華和え	牛乳 豚肉 鶏肉 いか うずらの卵 えび	ごはん さとう 油	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 きゅうり しめじ はくさい たけのこ パプリカ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし
12日 (水) 小学校 647kcal 中学校 781kcal	塩ラーメン 揚げ餃子 アスパラサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ラーメン 油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ねぎ アスパラガス コーン
13日 (木) 小学校 672kcal 中学校 825kcal	ごはん 沢煮椀 鮭のチーズ焼き ジャがいもの味噌バター煮	牛乳 豚肉 鮭 チーズ	ごはん ジャがいも バター ごま 油	えのきたけ にんじん ごぼう コーン しょうが にんにく
14日 (金) 小学校 626kcal 中学校 789kcal	スパイシーピラフ 野菜と豆のスープ たまごコ	牛乳 ウィンナー ベーコン 大豆	ごはん 油	ピーマン にんにく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ しめじ
17日 (月) 小学校 614kcal 中学校 751kcal	ごはん 切り干し大根のスープ ローストチキン ほうれん草のソテー	牛乳 ウィンナー ベーコン	ごはん パター 油	切り干し大根 にんにく にんじん しいたけ パセリ たまねぎ しょうが ほうれん草 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
18日 (火) 小学校 583kcal 中学校 755kcal	スライスパン・ジャム ミートボールスープ マカロニグラタン グリーンサラダ	牛乳 チーズ	スライスパン マカロニ パター	ねぎ 干しいたけ はくさい にんじん コーン たまねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ
19日 (水) 小学校 673kcal 中学校 830kcal	すき焼き丼 みそ汁 野菜のおかか和え	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	ごはん ジャがいも さとう 油	たまねぎ しらたき えのきたけ こまつな ねぎ はくさい ほうれん草
20日 (木) 小学校 712kcal 中学校 826kcal	ごはん ごま風味豚汁 さんまの炭火焼き 小松菜の煮びたし	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ ちくわ 油揚げ のり	ごはん ジャがいも ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが こまつな キャベツ
21日 (金) 小学校 716kcal 中学校 883kcal	ほうれん草とひき肉のカレー たたききゅうり パインゼリー	牛乳 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも さとう 油 ごま	にんにく にんじん ほうれん草 たまねぎ きゅうり
24日 (月) 小学校 637kcal 中学校 832kcal	ごはん みそ汁 鶏の塩から揚げ 大根のさっぱり炒め	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ	ごはん ごま さとう 油	こまつな たまねぎ えのきたけ にんにく だいこん にんじん
25日 (火) 小学校 657kcal 中学校 815kcal	ごはん ワンタンスープ ブルコギ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 ハム ひじき	ごはん さとう 油	チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ ピーマン たら しょうが にんにく
26日 (水) 小学校 651kcal 中学校 855kcal	トマトスープパグッティ コロケ いろどりサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパグッティ さとう 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ パプリカ コーン
27日 (木) 小学校 594kcal 中学校 738kcal	ごはん 野菜スープ ハンバーグ キャベツのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 油	にんじん ほうれん草 たけのこ キャベツ 干しいたけ たまねぎ にんにく
28日 (金) 小学校 634kcal 中学校 752kcal	ひき肉とひじきの炒めまぜごはん みそ汁 ほっけフライ ほうれん草とコーンのお浸し	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ	ごはん ごま さとう 油	にんじん こんにゃく はくさい こまつな ねぎ ほうれん草 コーン

## Q. アスパラガス<sup>なまえ</sup>の名前の由来はな—んだ?

- ①明日<sup>あす</sup>にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食<sup>た</sup>べるとおならが<sup>で</sup>出るから
- ③ギリシャ語<sup>ご</sup>で新芽<sup>しんめ</sup>を意味する言葉<sup>いみ</sup>から



答え③