

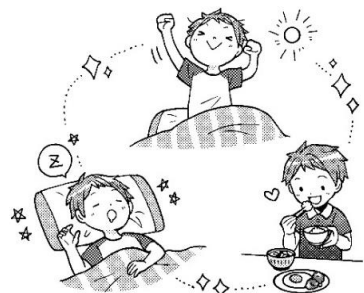


給食だより

小清水町
学校給食センター

ざいりょうひょう

生活のリズムを整えよう



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴び、きちんと朝ごはんを食べることで、24時間に調整されると言われています。

毎日を元気に送るために、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べるようにしましょう。

こんだてひょう

朝ごはんはなぜ大切なの？

眠っている時も、私たちの心臓はずっと動き、また呼吸もしています。そのため、朝起きた時は、体のエネルギーが少なくなっています。朝ごはんは、眠っていた脳や身体を自覚めさせ、勉強したり運動するための、大切なエネルギーのもとになります。朝ごはんをしっかり食べるために、早起きをし、時間にゆとりをもち、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしないように心がけましょう。



19日(月) 夏野菜のミート丼 コンソメスープ 大根サラダ 夏みかんゼリー	20日(火) コッペパン クリームスープ ハニーマスタードチキン 茹でとうもろこし	21日(水) ごはん みそ汁 夏野菜の黒酢炒め チンゲンサイの中華和え	22日(木) シーフードカレー 枝豆とひじきのサラダ すいか	23日(金) まぜこみいなり 沢煮椀 さんまのゆうすいみそ焼き (幼2・小2・中3) たたききゅうり
26日(月) ごはん みそ汁 焼き肉風煮 小松菜ののり酢和え	27日(火) ごはん 水餃子スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 枝豆	28日(水) あんかけやきそば 春巻き フルーツポンチ	29日(木) ごはん どんこ汁 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	30日(金) スパイシーピラフ きり干し大根のスープ コロッケ

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： にんじん、たまねぎ、すいか、とうもろこし

北海道産： 豚肉、鶏肉、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、にら、はくさい、大根、しいたけ

チンゲンサイ、ピーマン、ズッキーニ

国内産： じゃがいも・赤・黄ピーマン(茨城)、れんこん(徳島)、ごぼう(青森)、なす(岩手)

献立名	[赤色の食品] 血や肉・骨をつくる	[緑色の食品] 体の調子を整える	[黄色の食品] 力になる
19日(月) 小学校 767kcal 中学校 923kcal 夏野菜のミート丼 コンソメスープ 大根サラダ 夏みかんゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ なす 大根 ピーマン各種 ねぎ ズッキーニ コーン キャベツ きゅうり	ごはん バター 砂糖 油
20日(火) 小学校 699kcal 中学校 872kcal コッペパン クリームスープ ハニーマスタードチキン 茹でとうもろこし	牛乳 鶏肉	しめじ たまねぎ にんじん ほうれん草 枝豆 とうもろこし	コッペパン マカロニ はちみつ 油
21日(水) 小学校 699kcal 中学校 777kcal ごはん みそ汁 夏野菜の黒酢炒め チンゲンサイの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ほうれん草 大根 ねぎ なす れんこん もやし にんじん ピーマン各種 チンゲンサイ	ごはん 砂糖 油
22日(木) 小学校 699kcal 中学校 776kcal シーフードカレー 枝豆とひじきのサラダ すいか	牛乳 えび いか ハム ひじき	にんじん たまねぎ 赤ピーマン もやし マッシュルーム 枝豆 きゅうり すいか	ごはん 砂糖 油
23日(金) 小学校 699kcal 中学校 864kcal まぜこみいなり 沢煮椀 さんまのゆうすいみそ焼き たたききゅうり	牛乳 油揚げ ひじき 豚肉 さんま	にんじん 干しいたけ れんこん えのき ごぼう きゅうり	ごはん 砂糖 油 はるさめ ごま
26日(月) 小学校 699kcal 中学校 777kcal ごはん みそ汁 焼き肉風煮 小松菜ののり酢和え	牛乳 豚肉 ツナ のり	だいこん ほうれん草 えのき ねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	ごはん 砂糖 油 ごま
27日(火) 小学校 647kcal 中学校 799kcal ごはん 水餃子スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 枝豆	牛乳 水餃子 豚肉	しめじ ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ にら にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	ごはん 砂糖 油
28日(水) 小学校 706kcal 中学校 913kcal あんかけやきそば 春巻き フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 えび	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく りんご もも みかん	やきそば 砂糖 油
29日(木) 小学校 685kcal 中学校 858kcal ごはん どんこ汁 さばのみぞれ煮 五目きんぴら	牛乳 厚揚げ さば ひじき	にんじん たまねぎ コーン もやし ねぎ しょうが にんにく ごぼう つきこんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも バター 砂糖 油 ごま
30日(金) 小学校 633kcal 中学校 799kcal スパイシーピラフ 切り干し大根のスープ コロッケ	牛乳 ウインナー ベーコン	ピーマン にんにく たまねぎ にんじん 切り干し大根 しいたけ パセリ	ごはん バター 油

※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。
 ※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。