



# 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

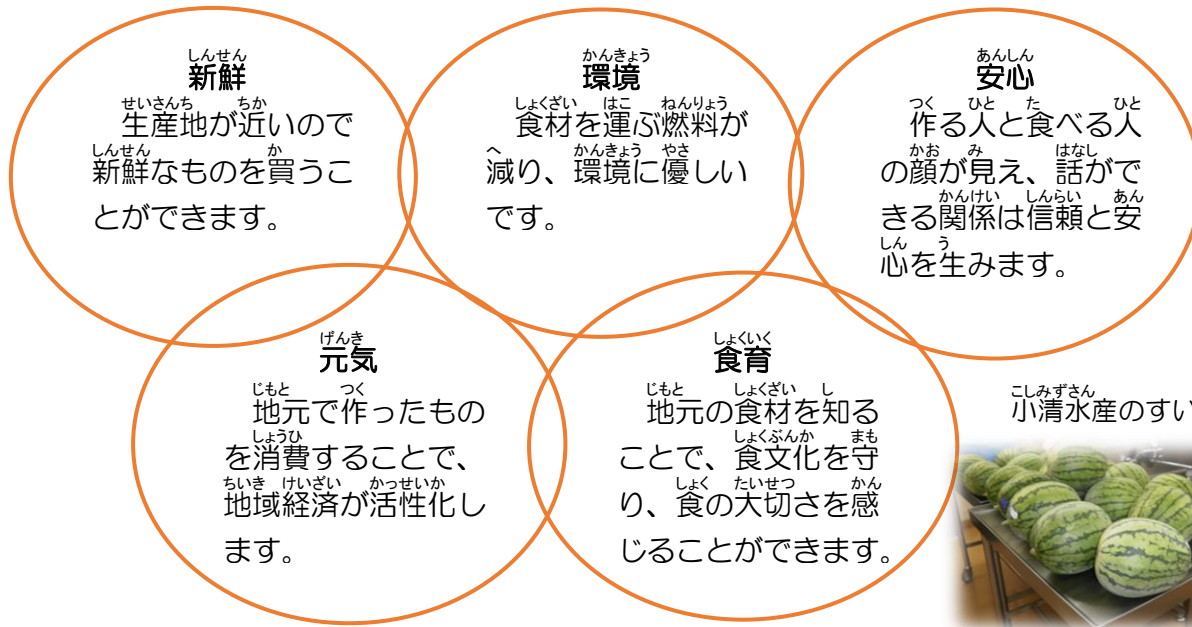
## 小清水産野菜を食べよう

2学期が始まり、給食でもおいしい小清水産野菜が使用できる時期になってきました。8月には農家の方々にご協力をいただき、小清水産の「とうもろこし、すいか、にんじん、たまねぎ」を使用しました。9月に入ると、「じゃがいも、ごぼう」も使用予定となっています。また、9月中旬頃から「ベータークイーン」という希少な品種のにんじんを使用する予定となっていますので、どんな味がするのか楽しみにしててください。

その他にも、だいこん、キャベツ、白菜も10月頃より使用予定となっています。これらの野菜は、農家の方々が給食センターまで届けてくださっています。多くの方々のご協力により給食でも小清水産野菜を使うことができます。感謝の気持ちを忘れずに、給食を食べましょう。

## 地産地消とは??

「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか? 地産地消とは、地域で生産された物を地域で消費することです。地産地消には、どんな良いことがあるのでしょうか?



小清水産のすいか

## 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、たまねぎ、にんじん、ごぼう  
 北海道産 キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、にら  
 白菜、大根、しいたけ、チンゲンサイ  
 ピーマン、豚肉、鶏肉  
 国内産 れんこん・赤・黄ピーマン (茨城)  
 なす (群馬)、さつまいも (千葉)



小清水産のたまねぎ

2日 (月) ごはん 春雨スープ マーボーナス 中華和え	3日 (火) コッペパン コーンポタージュ ローストチキン ほうれん草のソテー	4日 (水) ごはん 中華スープ ミートボールの甘酢炒め 小松菜サラダ	5日 (木) ごはん 豚汁 さばの照り煮 大根のさっぱり炒め	6日 (金) エビピラフ 野菜スープ ハムチーズカツ
9日 (月) ごはん みそ汁 ごぼうのすき煮 小松菜の磯和え	10日 (火) ごはん みそ汁 たらザンギ (幼1・小1・中2) 野菜炒め	11日 (水) やきうどん バンバンジーサラダ フルーツヨーグルト	12日 (木) ごはん 和風ポトフスープ 野菜肉団子 (幼1・小2・中2) だいこんのそぼろ煮	13日 (金) 鶏五目ごはん みそ汁 鮭メンチカツ 白菜のおかか和え
16日 (月) <b>敬老の日</b>	17日 (火) 黒糖パン コンソメスープ マカロニグラタン いらずサラダ	18日 (水) きんぴら丼 どさんこ汁 さんまの昆布揚げ (幼1・小1・中2)	19日 (木) ごはん いも団子汁 さばのみそ煮 にんじんシリシリ	20日 (金) さつまいもごはん みそ汁 とり天 たたききゅうり
23日 (月) <b>振替休日</b>	24日 (火) 焼き肉丼 みそ汁 白菜の和え物	25日 (水) きのこことえびの クリームスパゲッティ かぼちゃコロック にんじんサラダ	26日 (木) ごはん さつま汁 さばのチーズ焼き しらたきのツルツル炒め	27日 (金) ハヤシライス 枝豆とひじきのサラダ グレープゼリー
30日 (月) ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ	7日 (土) ミルクパン ミネストローネ ハンバーグ キャベツのソテー りんごゼリー	<b>防災の日</b> 9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用の飲料水や食料品の備蓄を確認しましょう。 給食センターでは、アレルギー特定原材料等27品目不使用の「救給カレー」を1回分備蓄しています。		



# 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
2日 (月) 小学校 613kcal 中学校 745kcal	ごはん 春雨スープ マーボーナス 中華和え	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん はるさめ 砂糖 油	しめじ はくさい ねぎ えのきだけ にんにく なす しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン チンゲンサイ
3日 (火) 開校記念日 中学校 813kcal	コッペパン コーンポタージュ ローストチキン ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン バター じゃがいも 油	たまねぎ コーン しょうが にんにく ほうれん草
4日 (水) 小学校 613kcal 中学校 743kcal	ごはん 中華スープ ミートボールの甘酢炒め 小松菜サラダ	牛乳 わかめ ハム	ごはん はるさめ 砂糖 油	えのきだけ しめじ もやし ねぎ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん こまつな
5日 (木) 小学校 729kcal 中学校 901kcal	ごはん 豚汁 さばの照り煮 大根のさっぱり炒め	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが だいこん にんじん
6日 (金) 小学校 653kcal 中学校 778kcal	エビピラフ 野菜スープ ハムチーズカツ	牛乳 えび	ごはん バター 油	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム 切り干し大根 しいたけ
7日 (土) 小学校 633kcal 中学校 801kcal	ミルクパン ミネストローネ ハンバーグ キャベツのソテー りんごゼリー	牛乳 ベーコン	ミルクパン マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん れんこん にんにく トマト缶 キャベツ
9日 (月) 小学校 616kcal 中学校 752kcal	ごはん みそ汁 ごぼうのすき煮 小松菜の磯和え	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ のり	ごはん 砂糖 油	しめじ だいこん ねぎ たまねぎ しらたき ごぼう こまつな キャベツ
10日 (火) 小学校 639kcal 中学校 823kcal	ごはん みそ汁 たらざんぎ 野菜炒め	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ もやし にら にんじん にんにく
11日 (水) 小学校 621kcal 中学校 757kcal	やきうどん ハンバンジーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	うどん 油	たまねぎ にんじん キャベツ にら ピーマン にんにく 干しいたけ もやし きゅうり りんご もも みかん
12日 (木) 小学校 621kcal 中学校 774kcal	ごはん 和風ポトフスープ 野菜肉団子 だいこんのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 がんもどき	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん はくさい たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん いんげん しょうが
13日 (金) 小学校 660kcal 中学校 788kcal	鶏五目ごはん みそ汁 鮭メンチカツ 白菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油	ごぼう 切り干し大根 にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ はくさい

	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
17日 (火) 小学校 621kcal 中学校 802kcal	黒糖パン コンソメスープ マカロニグラタン いろどりサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	黒糖パン マカロニ バター 油	にんじん はくさい たまねぎ ほうれん草 コーン たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン
18日 (水) 小学校 688kcal 中学校 954kcal	きんぴら丼 どさんこ汁 さんまの昆布揚げ	牛乳 豚肉 ひじき 厚揚げ さつま揚げ	ごはん じゃがいも バター ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ たまねぎ もやし コーン ねぎ しょうが にんにく
19日 (木) 小学校 683kcal 中学校 796kcal	ごはん いも団子汁 さばのみそ煮 にんじんシリシリ	牛乳 ツナ	ごはん ごま 油	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 干しいたけ にんじん
20日 (金) 小学校 614kcal 中学校 775kcal	さつまいもごはん みそ汁 とり天 ただききゅうり	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	ごはん さつまいも ごま 砂糖 油	はくさい にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり
24日 (火) 小学校 663kcal 中学校 749kcal	焼き肉丼 みそ汁 白菜の和え物	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ	ごはん 上白糖 ごま 油	にんにく たまねぎ ピーマン しらたき だいこん ほうれん草 ねぎ はくさい にんじん
25日 (水) 小学校 708kcal 中学校 887kcal	きのこことえびの クリームスパゲッティ かぼちゃコロッケ にんじんサラダ	牛乳 えび 生クリーム 鶏肉	スパゲッティ 油	しめじ ほうれん草 マッシュルーム たまねぎ にんじん
26日 (木) 小学校 681kcal 中学校 841kcal	ごはん さつま汁 鮭のチーズ焼き しらたきのツルツル炒め	牛乳 豚肉 鮭 チーズ ベーコン	ごはん さつまいも 上白糖 油	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ パセリ しらたき にんじん こまつな もやし コーン
27日 (金) 小学校 712kcal 中学校 807kcal	ハヤシライス 枝豆とひじきのサラダ グレーゼリー	牛乳 豚肉 ハム ひじき	ごはん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム もやし きゅうり
30日 (月) マラソン大会振替 中学校 916kcal	ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん はるさめ じゃがいも バター 砂糖 油	しょうが にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく こまつな ねぎ えのきだけ きゅうり

## クイズ

Q. 魚へんの漢字。何と読むでしょう？

- ① 鯖 ② 鮪 ③ 鰯 ④ 鱈 ⑤ 鯉

㊦㊧㊨ ㊩㊪㊫ ㊬㊭㊮ ㊯㊰㊱