



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

好き嫌いをしないで、何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、苦手なものも一口は食べてみるようにしましょう。



食品ロスについて知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本の食品廃棄物等は年間2.759万トン、その中で「食品ロス」の量は年間643万トンにもなっています。日本人1人当たりの食品ロス量は1年で約51キログラムにもなります。これは毎日お茶碗に軽く1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

給食でも残念ながら毎日残食が出ます。残食は学校で出ている「食品ロス」です。学校での食品ロスが少しでも減るよう、給食センターではおいしい給食を作るため、味付けや調理法の工夫をしたり、毎日の残食調査から量の検討などを行っています。みなさんも、大切な食べ物を無駄にしないように、自分たちができることは何か考えてみましょう。

小清水小学校の取り組み～完食調べ～

1学期に小清水小学校の児童会が、完食調べを行いました。各クラスの残食を確認し、食缶が空っぽになった回数を調べてくれました。完食が多かった上位3クラスには食べたい給食をリクエストできるということになりました。全てのリクエストにこたえることは難しいですが、10月の献立に取り入れたので、楽しみにしててください。

完食調べは終わりましたが、給食には多くの方が携わっていることを忘れずに、これからも給食を楽しく食べてほしいと思います。

食缶が空っぽになった回数が多いクラスとリクエストメニュー

1位 6年生	2位 1年生	3位 5年生
揚げパン	ぶどう（ぶどうゼリー）	カルボナーラ
チーズコロッケ	しょうゆラーメン	チーズドック
カレーライス	塩ラーメン	ラーメン
たたききゅうり		



チーズコロッケ、たたききゅうり、ラーメンが10月のメニューに入っています。

※ぶどうゼリーは9月27日に出ます

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 ジャガイモ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、白菜、大根、ごぼう、たまご
北海道産 豚肉、鶏肉、ねぎ、にら、しいたけ、チンゲンサイ、ピーマン、こねぎ、にんにく
国内産 れんこん（茨城）、しそ（愛知）

10月 小清水産野菜 たまねぎ、にんじん じゃがいも、ごぼう に続き、10月初旬 からキャベツ、中旬 から大根、白菜を使 用する予定です。	1日（火） コッペパン ごぼうのブラウンシチュー チーズコロッケ たたききゅうり 6年生リクエストメニュー	2日（水） ごはん 豚汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮びたし	3日（木） ごはん くずし豆腐のスープ さんまのかつお節煮 じゃがいものみそバター煮	4日（金） カレーピラフ きのこスープ 野菜メンチカツ ラフランスゼリー
7日（月） ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ	8日（火） スタミナ丼 みそ汁 春雨サラダ	9日（水） しょうゆラーメン 春巻き 野菜炒め 1・5年生リクエストメニュー	10日（木） ごはん わかめとたまごのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め バンバンジーサラダ	11日（金） バジタブルチャーハン キャベツのスープ ぶりザンギ
14日（月） 体育の日	15日（火） 黒糖パン ミネストローネ ポテトグラタン グリーンサラダ	16日（水） ごはん 白菜とベーコンのスープ 鮭ボールのチリソース煮 大根とツナのサラダ	17日（木） ごはん けんちん汁 さんまのゆず水みそ焼き （幼1・小2・中3） 五目きんぴら	18日（金） 根菜カレー コーンサラダ 野菜と果物のゼリー
21日（月） ごはん みそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛炒め 小松菜サラダ	22日（火） 即位礼正殿の儀	23日（水） ミートソーススパゲッティ ほうれん草のサラダ フルーツのクリームチーズ和え	24日（木） ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え	25日（金） きのこごはん 豆乳みそ汁 ほっけフライ ひじきのごまみそ和え
28日（月） ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 野菜のごま和え	29日（火） ココアパン ポトフスープ たらの香草焼き 大根とにんじんのさっぱり炒め	30日（水） 中華丼 チンゲンサイのスープ 焼売	31日（木） チキンライス クリームスープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃのババロア お jack-o'-lantern などのイラスト	

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
1日 (火) 小学校 625kcal 中学校 811kcal	コッペパン ごぼうのブラウンシチュー チーズコロッケ たたききゅうり	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン ジャがいも ごま バター 砂糖 油	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草 ごぼう きゅうり
2日 (水) 小学校 705kcal 中学校 859kcal	ごはん 豚汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の煮びたし	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ	ごはん ジャがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが しそ こねぎ にんにく こまつな キャベツ
3日 (木) 小学校 728kcal 中学校 847kcal	ごはん くずし豆腐のスープ さんまのかつお節煮 ジャがいものみそバター煮	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん ジャがいも バター ごま	しめじ ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん しょうが にんにく しらたき たまねぎ コーン
4日 (金) 小学校 621kcal 中学校 771kcal	カレーピラフ きのこスープ 野菜メンチカツ ラフランスゼリー	牛乳 ベーコン えび	ごはん 油	たまねぎ にんじん コーン パセリ しめじ えのきだけ しいたけ ねぎ
7日 (月) 小学校 631kcal 中学校 778kcal	ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん ワンタン ごま 砂糖 油	チンゲンサイ にんじん えのき たら ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ しょうが にんにく
8日 (火) 小学校 643kcal 中学校 780kcal	スタミナ丼 みそ汁 春雨サラダ	牛乳 豚肉	ごはん ごま 砂糖 油	にら もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり
9日 (水) 小学校 686kcal 中学校 849kcal	しょうゆラーメン 春巻き 野菜炒め	牛乳 豚肉	ラーメン 油	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ キャベツ にら
10日 (木) 小学校 648kcal 中学校 790kcal	ごはん わかめとたまごのスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め パンバンジーサラダ	牛乳 わかめ たまご 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん ごま 砂糖 油	ねぎ えのき キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし
11日 (金) 小学校 620kcal 中学校 725kcal	ベジタブルチャーハン キャベツのスープ ぶりザンギ	牛乳 ベーコン	ごはん ジャがいも 油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん コーン ピーマン 干しいたけ キャベツ ごぼう
15日 (火) 小学校 671kcal 中学校 866kcal	黒糖パン ミネストローネ ポテトグラタン グリーンサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉	黒糖パン マカロニ ジャがいも バター 油	たまねぎ にんじん れんこん にんにく コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ
16日 (水) 小学校 631kcal 中学校 760kcal	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鮭ボールのチリソース煮 大根とツナのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ	ごはん マヨネーズ 砂糖 油	はくさい にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 だいこん

	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
17日 (木) 小学校 645kcal 中学校 806kcal	ごはん けんちん汁 さんまのゆう水みそ焼き 五目さんびら	牛乳 油揚げ さんま 豚肉 ひじき	ごはん 砂糖 ごま 油	にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ 干しいたけ ごぼう いんげん
18日 (金) 小学校 751kcal 中学校 903kcal	根菜カレー コーンサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも 油	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 キャベツ コーン
21日 (月) 小学校 713kcal 中学校 870kcal	ごはん みそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛炒め 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉	ごはん ジャがいも 砂糖 油	ほうれん草 ねぎ ごぼう ピーマン こまつな にんじん
23日 (水) 小学校 657kcal 中学校 800kcal	ミートソーススパゲッティ ほうれん草のサラダ フルーツのクリームチーズ和え	牛乳 チーズ ハム ヨーグルト クリームチーズ	スパゲッティ ごま 砂糖 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ もやし もやし りんご もも みかん
24日 (木) 小学校 680kcal 中学校 831kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え	牛乳 油揚げ 豚肉 うずらの卵	ごはん ジャがいも 砂糖 油	こまつな たまねぎ はくさい にんじん だいこん にんにく
25日 (金) 小学校 667kcal 中学校 792kcal	きのこごはん 豆乳みそ汁 ほっけフライ ひじきのごまみそ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ ひじき ちくわ	ごはん ごま 砂糖 油	しめじ えのきだけ しいたけ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ もやし コーン
28日 (月) 小学校 703kcal 中学校 835kcal	ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 豚肉	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま 油	たまねぎ しらたき にんじん ほうれん草
29日 (火) 小学校 593kcal 中学校 737kcal	ココアパン ポトフスープ たらの香草焼き 大根とにんじんのさっぱり炒め	牛乳 ベーコン たら 油揚げ	ココアパン ジャがいも マヨネーズ パン粉 砂糖 ごま 油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ バジル だいこん
30日 (水) 小学校 663kcal 中学校 812kcal	中華丼 チンゲンサイのスープ 焼売	牛乳 豚肉 うずらの卵	ごはん 油	はくさい にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ たけのこ もやし 干しいたけ えのきだけ
31日 (木) 小学校 782kcal 中学校 975kcal	チキンライス クリームスープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃのパパロア	牛乳 鶏肉	ごはん マカロニ バター	ピーマン たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ほうれん草 コーン