



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

感謝の気持ちを忘れずに食事をしよう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日何気なく食べている食事です、動物や植物の命をいただいていること、食事を口にするまでの過程に、いろいろな人の手がかかっていることを忘れず感謝の気持ちを持って食事をいただきましょう。

「いただきます」「ごちそうさまでした」

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。



「いただきます」
私たちは、生き物の命をいただきます。食べ物を粗末にすることは、命を粗末にすることにもなります。いつも感謝の気持ちを込め、食事の前に「いただきます」のあいさつをしましょう。

「ごちそうさまでした」
「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしていただきありがとうございました。」という意味があります。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

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、白菜、キャベツ、大根、ごぼう、にんにく
北海道産：ねぎ、しめじ、もやし、にら、水菜、チンゲンサイ、ピーマン、豚肉、鶏肉、牛肉
国内産：れんこん（茨城）

※じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ごぼう・白菜・キャベツ・大根は、町内の農家の方からご協力いただき、給食センターに納品してもらっています。（大根、キャベツ、白菜は11月中旬で終了予定）感謝の気持ちを忘れず、おいしい小清水産野菜をいただきましょう!!

～11月24日は和食の日～
和食は、2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は一汁三菜を基本としていることから栄養バランスが良いです。また、年中行事とも深いかわりがあります。家庭で和食の良さや食文化について話し合ってみましょう。



4日 (月) 振り替え休日	5日 (火) マーボー丼 春雨スープ チンゲンサイの中華和え	6日 (水) かき揚げうどん (きのこかぼちゃのかき揚げ) さつまいもの煮物	7日 (木) ごはん わかめスープ プルコギ 香味サラダ	8日 (金) 鶏ごぼうごはん みそ汁 うの花コロケ ほうれん草のツナ和え
11日 (月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ	12日 (火) ミルクパン 野菜と豆のスープ チキンとパンネのトマト煮 ごぼうのかりかりサラダ	13日 (水) きんぴら丼 どさんこ汁 さんまの昆布揚げ	14日 (木) ごはん 野菜スープ 鶏肉のみそ焼き 五目肉じゃが	15日 (金) カレーライス 大根サラダ フルーツポンチ
18日 (月) ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 蒸し野菜	19日 (火) ごはん 白菜と肉団子のスープ さばのソース焼き しらたきのツルツル炒め	20日 (水) あんかけやきそば 餃子 (幼1・小1・中2) 大根とツナのサラダ	21日 (木) ごはん さつまいも汁 チキンみそカツ もやしとハムのソテー	22日 (金) まぜこみいなり おでん 水菜サラダ りんごゼリー
25日 (月) ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 小松菜の磯和え	26日 (火) コッペパン さつまいものシチュー 大豆コロケ ほうれん草のサラダ	27日 (水) ビビンバ丼 ワンタンスープ にんじん焼売 (幼1・小2・中3)	28日 (木) ごはん かぼちゃ団子汁 ミートボール酢豚風 小松菜サラダ	29日 (金) 和風そぼろ丼 みそ汁 鮭メンチカツ

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 (金) 小学校 659kcal 中学校 779kcal	シーフードピラフ カレースープ 野菜もっちらすフライ	牛乳 えび いか ウインナー	ごはん ジャがいも バター	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム ごぼう ほうれん草 たまねぎ キャベツ
5日 (火) 小学校 668kcal 中学校 816kcal	マーボー丼 春雨スープ チンゲンサイの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油	ピーマン にんじん しょうが にんにく しめじ こまつな 干ししいたけ チンゲンサイ ねぎ
6日 (水) 小学校 729kcal 中学校 836kcal	かき揚げうどん (きのことかぼちゃのかき揚げ) さつまいもの煮物	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 さつまいも じじき	うどん さつまいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ
7日 (木) 小学校 623kcal 中学校 751kcal	ごはん わかめスープ ブルコギ 香味サラダ	牛乳 わかめ 豆腐 牛肉	ごはん ごま 砂糖 油	ねぎ キャベツ コーン にんじん もやし にら ピーマン にんじん しょうが にんにく
8日 (金) 小学校 620kcal 中学校 749kcal	鶏ごぼうごはん みそ汁 うの花コロケ ほうれん草のツナ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ	ごはん マヨネーズ 砂糖 油	ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ ほうれん草 レモン果汁
11日 (月) 小学校 712kcal 中学校 863kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 油揚げ 鶏肉	ごはん 砂糖 油	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん にんにく はくさい
12日 (火) 小学校 652kcal 中学校 833kcal	ミルクパン 野菜と豆のスープ チキンとパンネのトマト煮 ごぼうのかりかりサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉	ミルクパン ジャがいも パンネ バター 油	コーン はくさい たまねぎ ほうれん草 しめじ にんにく キャベツ こまつな にんじん ごぼう
13日 (水) 小学校 696kcal 中学校 810kcal	きんぴら丼 どさんこ汁 さんまの昆布揚げ	牛乳 豚肉 さつまいも ひじき 厚揚げ	ごはん ジャがいも バター ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく もやし 干ししいたけ ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんにく
14日 (木) 小学校 653kcal 中学校 795kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のみそ焼き 五目肉じゃが	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	ごはん ジャがいも はるさめ ごま 砂糖 油	しめじ にんじん ごぼう はくさい たまねぎ しらたき 切り干し大根 いんげん 干ししいたけ しょうが
15日 (金) 小学校 725kcal 中学校 853kcal	カレーライス 大根サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも 油	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん コーン りんご もも みかん
18日 (月) 小学校 679kcal 中学校 825kcal	ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め 蒸し野菜	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも 砂糖 油	ほうれん草 たまねぎ れんこん にんじん しめじ ピーマン キャベツ

	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
19日 (火) 小学校 642kcal 中学校 798kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ さばのソース焼き しらたきのツルツル炒め	牛乳 さば ベーコン	ごはん ごま 砂糖 油	はくさい にんじん しょうが こまつな もやし コーン しめじ 干ししいたけ
20日 (水) 小学校 592kcal 中学校 765kcal	あんかけやきそば 餃子 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 えび ツナ	やきそば 砂糖 油	たけのこ にんじん はくさい だいこん チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく ほうれん草
21日 (木) 小学校 692kcal 中学校 866kcal	ごはん さつまいも汁 チキンみそカツ もやしとハムのソテー	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	ごはん さつまいも バター ごま 砂糖 油	こんにゃく ねぎ だいこん もやし ほうれん草 コーン
22日 (金) 小学校 684kcal 中学校 823kcal	まぜこみいなり おでん 水菜サラダ りんごゼリー	牛乳 油揚げ ツナ ひじき ちくわ がんもどき うずらの卵 ウインナー 厚揚げ	ごはん ごま 砂糖 油	にんじん 水菜 干ししいたけ ぶき れんこん キャベツ だいこん こんにゃく
25日 (月) 小学校 628kcal 中学校 758kcal	ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 小松菜の磯和え	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ のり	ごはん ジャがいも	ほうれん草 ねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ しらたき こまつな キャベツ
26日 (火) 小学校 707kcal 中学校 856kcal	コッペパン さつまいものシチュー 大豆コロケ ほうれん草のサラダ	牛乳 鶏肉	コッペパン さつまいも 砂糖 ごま バター	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし
27日 (水) 小学校 657kcal 中学校 810kcal	ビビンバ丼 ワンタンスープ にんじん焼売	牛乳 牛肉 豚肉	ごはん ごま 砂糖 油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ
28日 (木) 小学校 682kcal 中学校 840kcal	ごはん かぼちゃ団子汁 ミートボール酢豚風 小松菜サラダ	牛乳	ごはん はるさめ 砂糖 油	ごぼう ねぎ しめじ 干ししいたけ こまつな にんじん ピーマン たまねぎ
29日 (金) 小学校 718kcal 中学校 823kcal	和風そばろ丼 みそ汁 鮭メンチカツ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき わかめ	ごはん ジャがいも ごま 砂糖 油	切り干し大根 干ししいたけ しょうが にんじん えのきたけ ねぎ

11月8日は

いい歯の日



しょうらいにわたって、なんでもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！