



＊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

新しい年を迎え、新たに目標を立てた人もいます。今年は「正しいはしの持ち方をマスターする」「姿勢よく食べる」など、「食」についての目標を立ててみませんか？その目標を達成するために、給食時間を役立ててほしいと思います。

給食センターでは、みなさんの健康な体づくりを支えられるよう、おいしい給食を作っています。今年もよろしくお願ひいたします。

全国学校給食週間（1月24日～30日）

学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって、心身の成長を支え、「生きた教材」として、健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てる役割があります。全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。

小清水町の給食

小清水町の給食は昭和50年1月27日から試験給食を実施し、同年2月から給食が始まりました。当時は小学校6校、中学校1校、約1300人分の給食を提供していました。

昔の小清水小学校や中学校では、教室で給食を食べるのではなく、学校に大食堂があり、みんなが集まって給食を食べていました。

平成25年1月から現在の給食センターでの調理が始まりましたが、小学校、中学校の改築に伴い、食堂がなくなり、各教室で給食を食べることになりました。

現在は小学校1校、中学校1校、幼稚園1園、保育所3か所、約460人分の給食を年間約200日提供しています。

大食堂での給食



昔の調理風景

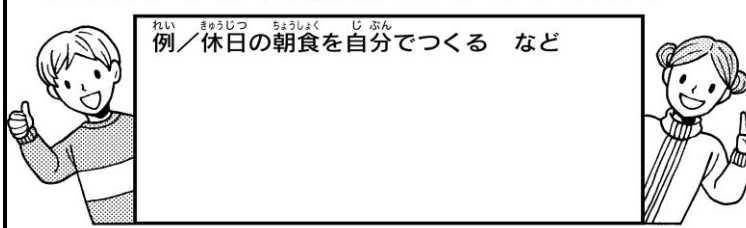


産地情報

（天候等により変更になる場合があります）

小清水 じゃがいも、たまねぎ、ごぼう
北海道 豚肉、鶏肉、しめじ、もやし、しいたけ、にんにく
国内産： にんじん（千葉）、キャベツ（愛知）、ねぎ（埼玉）、にら（高知）、大根（神奈川）
チンゲンサイ・白菜（茨城）、ピーマン（宮崎）、赤ピーマン（宮城）

2020年の目標を立ててみよう！



©少年写真新聞社2019

20日 (月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 蒸し野菜	21日 (火) 黒糖パン クリームスープ 鮭メンチ もやしのソテー	22日 (水) ごはん 春雨スープ チンジャオロース ほうれん草のツナ和え	23日 (木) ごはん 豚汁 さばの照り煮 小松菜の和え物	24日 (金) じゃがいもマーボー丼 わかめスープ 春雨サラダ
27日 (月) ごはん くずし豆腐のスープ 鶏肉のゆず水みそ焼き きんぴらごぼう	28日 (火) ごはん いも団子汁 さんまの昆布揚げ 切り干し大根の煮物	29日 (水) みそバターコーンラーメン 焼売 (幼1・小1・中2) もやしとにらの炒め物 みかん	30日 (木) ごはん けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き ハスカップゼリー	31日 (金) ひじきの炒めまぜごはん みそ汁 野菜もっチーズフライ 野菜の磯和え

1月24日～30日の全国学校給食週間は

小清水の食材を使ったメニューと北海道の食材や郷土料理を取り入れた給食です

- ☆24日：小清水の特産品といえばじゃがいも!! 農家さん直送のじゃがいもを使った「じゃがいもマーボー丼」
- ☆27日：小清水のおいしいゆず水みそを使った「鶏肉のゆず水みそ焼き」
- ☆28日：北海道の郷土料理いも団子が入った「いも団子汁」
- ☆29日：北海道のラーメンと言えば、みそラーメン。北海道で収穫量の多いコーンと特産品のバターが入った「みそバターコーンラーメン」
- ☆30日：北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」。給食のちゃんちゃん焼きには、ゆず水みそを使っています。デザートは北海道の特産品のハスカップを使った「ハスカップゼリー」



ざいりょうひょう



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
16日 (木) 小学校 772kcal 中学校 914kcal チキンカレー ごぼうのかりかりサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 コーン こまつな りんご もも みかん
17日 (金) 小学校 649kcal 中学校 765kcal シーフードピラフ 白菜と肉団子のスープ コロッケ 牛乳プリン	牛乳 えび いか	ごはん バター 油	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい マッシュルーム こまつな しめじ ねぎ
20日 (月) 小学校 728kcal 中学校 888kcal ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 蒸し野菜	牛乳 油揚げ 豚肉 うずらの卵	ごはん 砂糖	たまねぎ ほうれん草 大根 にんじん にんにく キャベツ コーン 赤ピーマン
21日 (火) 小学校 665kcal 中学校 806kcal 黒糖パン クリームスープ 鮭メンチ もやしのソテー	牛乳 えび ベーコン	黒糖パン マカロニ じゃがいも 油 バター	しめじ たまねぎ ほうれん草 コーン もやし ピーマン
22日 (水) 小学校 612kcal 中学校 783kcal ごはん 春雨スープ チンジャオロース ほうれん草のツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん はるさめ マヨネーズ 砂糖 油	たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんにく しめじ えのき ねぎ 干しいたけ 大根 ほうれん草 レモン
23日 (木) 小学校 694kcal 中学校 854kcal ごはん 豚汁 さばの照り煮 小松菜の和え物	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ちくわ	ごはん じゃがいも 油	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが 大根 こまつな
24日 (金) 小学校 718kcal 中学校 895kcal じゃがいもマーボー丼 わかめスープ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 わかめ 木綿豆腐	ごはん はるさめ じゃがいも ごま 砂糖 油	ねぎ にんじん にんにく しょうが えのき ねぎ ほうれん草
27日 (月) 小学校 612kcal 中学校 744kcal ごはん くずし豆腐のスープ 鶏肉のゆず水みそ焼き きんぴらごぼう	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 ひじき	ごはん 砂糖 ごま 油	しめじ ねぎ ほうれん草 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん
28日 (火) 小学校 682kcal 中学校 786kcal ごはん いも団子汁 さんまの昆布揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油	ねぎ ごぼう ほうれん草 干しいたけ 切り干し大根 にんじん こまつな
29日 (水) 小学校 722kcal 中学校 932kcal みそバターコーンラーメン 焼売 もやしとにらの炒め物 みかん	牛乳 豚肉 わかめ	ラーメン バター 油	コーン たまねぎ ねぎ もやし にら にんじん にんにく チンゲンサイ みかん
30日 (木) 小学校 628kcal 中学校 757kcal ごはん けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き ハスカップゼリー	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鮭	ごはん バター 油	大根 こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しいたけ

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
31日 (金) 小学校 652kcal 中学校 822kcal ひじきの炒めまぜごはん みそ汁 野菜もっチーズフライ 野菜の磯和え	牛乳 ひじき 豚肉 高野豆腐 ツナ のり	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな キャベツ

※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。

1月は行事食がたくさん!!

冬休みは大晦日に食べる年越しそば、お正月のお節料理やお雑煮、七草がゆに鏡もちを食べる鏡開きといった、日本独自の伝統料理を知り、我が家の味を再発見する行事食がたくさんあります。それぞれの料理には意味やいわれがあり、大切にしていきたい日本の食文化です。

冬休みに料理を手伝い、我が家の味を覚えてもらいましょう。

○おせち料理に込められた願いや意味○

<p>まめに暮らせるように</p>	<p>五穀豊穡 (作物の豊作) を願って</p>	<p>子孫繁栄 (子宝に恵まれるように) を願って</p>
<p>長寿を願って</p>	<p>金運を呼ぶ縁起物として</p>	<p>「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として</p>