



給食だより

小清水町
学校給食センター

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かげなどひかないように気をつけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。

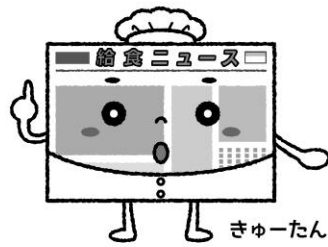
栄養バランスのとれた食事を目指そう！

私たちの体は、食べ物から作られています。また、生きるためのエネルギーも食べ物から取り入れています。食べ物には色々な栄養素が含まれていますが、それぞれ栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体を作り、元気な毎日を送るためにも、色々な種類の食べ物を組み合わせて、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



©少年写真新聞社2019

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 ジャがいも、たまねぎ、たまご

北海道産 しめじ、もやし、ごぼう、にら、しいたけ、豚肉、鶏肉

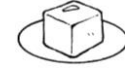
道外産 にんじん(千葉)、キャベツ・しそ(愛知)、ねぎ(埼玉)、白菜・チンゲンサイ(茨城)
大根(神奈川)、ピーマン(宮崎)、赤・黄ピーマン(宮城)、こねぎ(高知)



※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

変身上手な大豆

大豆は変身上手!! 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉…。これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB1、ビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにどんなものがあるのか調べてみよう!



3日(月) 手巻き寿司 豚汁 いわしのカリカリフライ (幼1・小1・中2)	4日(火) ミルクパン ミネストローネ タラの香草焼き キャベツのソテー	5日(水) ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 中華サラダ	6日(木) ごはん ワンタンスープ プルコギ ほうれん草のサラダ	7日(金) ハヤシライス 大根サラダ 野菜と菓物のゼリー
10日(月) ごはん 切り干し大根のスープ 豆腐のオイスターソース煮 チンゲンサイの中華和え	11日(火) 建国記念の日	12日(水) クリームスパゲッティ ポテトビーンズ いりどりサラダ	13日(木) ごはん みそ汁 さばのソース焼き 春雨の炒め物	14日(金) チキンライス 野菜と豆のスープ ハンバーグ ガトーショコラ
17日(月) ごはん みそ汁 すき焼き煮 野菜のごま和え	18日(火) ココアパン かぼちゃのシチュー ささみレモン風味 ほうれん草のソテー	19日(水) スタミナ丼 わかめスープ 野菜のツナ和え	20日(木) ごはん 沢煮椀 小清水風みそカツ ひじきの煮物	21日(金) チャーハン 豆腐と小松菜の中華スープ 餃子 (幼1・小2・中2)
24日(月) 振りかえきゅうじつ 振替休日	25日(火) ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き しらたきのツルツル炒め	26日(水) カレーうどん 揚げごぼうのごま和え フルーツヨーグルト	27日(木) ごはん けんちん汁 焼き魚(ほっけ) じゃがいもの味噌バター煮	28日(金) 五目ごはん みそ汁 とり天 キャベツの和風サラダ

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
3日(月) 小学校 641kcal 中学校 837kcal	手巻き寿司 豚汁 いわしのカリカリフライ	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 厚揚げ のり	ごはん ジャがいも ごま 油 砂糖	にんじん ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく しょうが
4日(火) 小学校 630kcal 中学校 804kcal	ミルクパン ミネストローネ タラの香草焼き キャベツのソテー	牛乳 大豆 ベーコン たら ウィンナー	ミルクパン マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	たまねぎ にんじん れんこん にんにく パセリ バジル キャベツ
5日(水) 小学校 608kcal 中学校 750kcal	ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 中華サラダ	牛乳 ささみ	ごはん 砂糖 油	しめじ えのき こまつな ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん もやし ほうれん草
6日(木) 小学校 635kcal 中学校 770kcal	ごはん ワンタンスープ ブルコギ ほうれん草のサラダ	牛乳 ハム 牛肉	ごはん ワンタン ごま 砂糖	チンゲンサイ にんじん ねぎ 干しいたけ にら はくさい ほうれん草 もやし ピーマン えのき しょうが にんにく
7日(金) 小学校 712kcal 中学校 804kcal	ハヤシライス 大根サラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ジャがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん 赤・黄ピーマン
10日(月) 小学校 635kcal 中学校 772kcal	ごはん 切り干し大根のスープ 豆腐のオイスターソース煮 チンゲンサイの中華和え	牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 砂糖 油	切り干し大根 にんにく にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ しょうが チンゲンサイ 黄ピーマン
12日(水) 小学校 753kcal 中学校 912kcal	クリームスパゲッティ ポテトビーンズ いろいろサラダ	牛乳 ベーコン 生クリーム 大豆 ささみ 青のり	スパゲッティ ジャがいも 油	しめじ にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ コーン 赤・黄ピーマン
13日(木) 小学校 636kcal 中学校 789kcal	ごはん みそ汁 さばのソース焼き 春雨の炒め物	牛乳 木綿豆腐 豚肉 さば	ごはん ごま 砂糖 油	なめこ だいこん ねぎ しょうが もやし にんじん
14日(金) 小学校 743kcal 中学校 913kcal	チキンライス 野菜と豆のスープ ハンバーグ ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	ごはん バター 油	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん キャベツ
17日(月) 小学校 630kcal 中学校 757kcal	ごはん みそ汁 すき焼き煮 野菜のごま和え	牛乳 油揚げ 牛肉 豚肉 木綿豆腐 ちくわ	ごはん ごま 砂糖 油	はくさい こまつな ねぎ たまねぎ ほうれん草 にんじん
18日(火) 小学校 662kcal 中学校 808kcal	ココアパン かぼちゃのシチュー ささみレモン風味 ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	ココアパン バター ジャがいも 油	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 コーン

※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
19日(水) 小学校 622kcal 中学校 751kcal	スタミナ丼 わかめスープ 野菜のツナ和え	牛乳 豚肉 わかめ 木綿豆腐 ツナ	ごはん ごま マヨネーズ 砂糖 油	にら もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく えのき ねぎ ほうれん草 はくさい レモン果汁
20日(木) 小学校 649kcal 中学校 805kcal	ごはん 沢煮椀 小清水風みそカツ ひじきの煮物	牛乳 豚肉 大豆 さつま揚げ ひじき 油揚げ	ごはん はるさめ ごま 砂糖 油	えのき にんじん ごぼう
21日(金) 小学校 620kcal 中学校 751kcal	チャーハン 豆腐と小松菜の中華スープ 餃子	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご	ごはん 油	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん コーン 干しいたけ こまつな ピーマン
25日(火) 小学校 649kcal 中学校 790kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き しらたきのツルツル炒め	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん ジャがいも 砂糖 油	ほうれん草 たまねぎ ねぎ しそ こねぎ にんにく しらたき こまつな もやし コーン
26日(水) 小学校 607kcal 中学校 765kcal	カレーうどん 揚げごぼうのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	うどん ごま 砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ しめじ ごぼう りんご もも みかん
27日(木) 小学校 659kcal 中学校 814kcal	ごはん けんちん汁 焼き魚(ほっけ) じゃがいもの味噌バター煮	牛乳 木綿豆腐 油揚げ ほっけ 豚肉	ごはん ジャがいも ごま バター 油	だいこんこんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく コーン
28日(金) 小学校 612kcal 中学校 747kcal	五目ごはん みそ汁 とり天 キャベツの和風サラダ	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 油	ごぼう にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ えのき こまつな

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3
 食しっかり食事をとっていますか？
 食事をきちんととることは、体調をとと
 のえると共に、脳のエネルギーにもなって、
 記憶力や集中力が増します。勉強に集中す
 るためにはとても重要なのです。
 試験日の朝ごはんは特に大切ですので、
 当日の朝は早起きをして、しっかり食べる
 ようにしましょう。