



* 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

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生、保育所、幼稚園のみなさん、ご入学・ご入園おめでとうございます。在校生のみなさん進級おめでとうございます。新学期を迎え、みなさんやる気に満ちているのではないのでしょうか？心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。その健康を保つために重要なのが毎日の食事です。給食センターでは安全でおいしく、栄養バランスの良い給食を届けられるよう運営していきます。今年度も学校給食にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えることとはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片付けまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食事のマナーなどが身につきます。また、地場産物や行事食を取り入れ、文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。

食器が新しくなります

新年度から茶碗、汁碗、仕切り皿等一部の食器が新しくなります。新しい食器は、ペットボトルをリサイクルしてできた環境にも優しい食器です。割れにくい食器ですが、長く使うためにも大切に使ってください。

はしを忘れずに持ってきましょう

「はし」は毎日持参することになっています。はしは手の大きさにより長さも変わり、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手の大きさに合ったはしを持ってきましょう。そして毎日必ず洗い、清潔なはしを使いましょう。割りばしは子どもの手の大きさに合わないだけでなく、ゴミになります。割りばしを持たせないようご協力よろしくお願い致します。

予定産地情報 (天候等により変更になる場合があります)

道内産：じゃがいも、たまねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、にら、しいたけ、にんにく
道外産：にんじん(千葉)、キャベツ・しそ(愛知)、ねぎ(群馬)、白菜(茨城)
こねぎ・しょうが(高知)、各種ピーマン(宮崎)、大根(神奈川)

一人分の量を考えて盛り付けましょう

例) 30人のクラス

5人分

どうぶん ひとり ぶん めやす かんが 考えよう!!

しるもの ぐさい きんとう はい 汁物は、具材が均等に入るように、よくかき混ぜよう!! (深いお玉で1杯程度)

給食はみなさんに必要な量が入っています。食缶は空っぽになっていますか??

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 6日(月) ごはん 白菜と肉団子のスープ 鶏肉の香味焼き 小松菜サラダ | 7日(火) ごはん・わかめふりかけ おでん とり天 野菜のごま和え | 8日(水) しょうゆラーメン 焼売 (幼1・小1・中2) もやしとにらの炒め物 三色花ゼリー | 9日(木) ごはん のっぺい汁 さんまのみそ焼き (幼2・小2・中3) しらたきのツルツル炒め | 10日(金) 五目ごはん みそ汁 野菜もっチーズフライ 大根とツナのサラダ |
| 13日(月) チキンライス クリームスープ ハンバーグ いちごプリン | 14日(火) コッペパン 小清水和牛の ビーフシチュー コーンサラダ オレンジ (幼1・小1・中2) | 15日(水) ごはん くずし豆腐のスープ さばのみそ煮 五目きんぴら | 16日(木) ごはん 水餃子スープ じゃがいもマーボー炒め 香味サラダ | 17日(金) 和風そぼろ丼 どさんこ汁 春雨サラダ |
| 20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 | 21日(火) ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め キャベツとささみのサラダ | 22日(水) ミートソーススパゲッティ 大根サラダ フルーツポンチ | 23日(木) ごはん 豚汁 さんまのかつお節煮 切り干し大根の煮物 | 24日(金) ビビンバ丼 ワンタンスープ 春巻き |
| 27日(月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜の磯和え | 28日(火) みそカツバーガー (みそカツ・蒸し野菜) ミネストローネ 牛乳プリン | 29日(水) 昭和の日 | 30日(木) ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが ほうれん草とコーンのお浸し | |

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

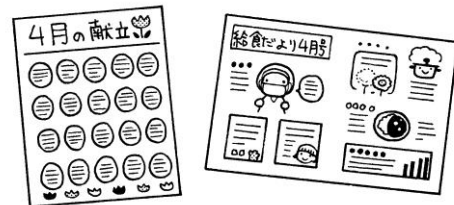
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※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 |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---|
| 6日 (月) 中学校 815kcal | ごはん 白菜と肉団子のスープ 鶏肉の香味焼き 小松菜サラダ | 牛乳 鶏肉 | ごはん はるさめ 砂糖 油 | はくさい にんじん しめじ えのき ねぎ しそ ごねぎ こまつな にんにく |
| 7日 (火) 小学校 648kcal 中学校 769kcal | ごはん・わかめふりかけ おでん とり天 野菜のごま和え | 牛乳 ちくわ がんもどき 厚揚げ うずらの卵 ウインナー | ごはん ごま 砂糖 油 | 大根 こんにゃく にんじん ぶき ほうれん草 もやし |
| 8日 (水) 小学校 730kcal 中学校 923kcal | しょうゆラーメン 焼売 もやしとにらの炒め物 三色花ゼリー | 牛乳 豚肉 | ラーメン 油 | にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ だけのご もやし にら にんにく |
| 9日 (木) 小学校 623kcal 中学校 776kcal | ごはん のっぺい汁 さんまのみそ焼き しらたきのツルツル炒め | 牛乳 油揚げ さんま ベーコン | ごはん 砂糖 ごま 油 | にんじん 大根 しめじ えのき こんにゃく 干しいたけ ねぎ しらたき こまつな もやし コーン |
| 10日 (金) 小学校 683kcal 中学校 827kcal | 五目ごはん みそ汁 野菜もっチーズフライ 大根とツナのサラダ | 牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ わかめ ツナ | ごはん じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 | ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれん草 大根 |
| 13日 (月) 小学校 753kcal 中学校 935kcal | チキンライス クリームスープ ハンバーグ いちごプリン | 牛乳 鶏肉 | ごはん マカロニ バター | たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ にんじん ほうれん草 コーン |
| 14日 (火) 小学校 605kcal 中学校 773kcal | コッペパン 小清水和牛のビーフシチュー コーンサラダ オレンジ | 牛乳 小清水和牛 生クリーム | コッペパン じゃがいも バター | にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン キャベツ オレンジ |
| 15日 (水) 小学校 673kcal 中学校 776kcal | ごはん くずし豆腐のスープ さばのみそ煮 五目きんぴら | 牛乳 豆腐 油揚げ ひじき | ごはん 砂糖 油 | しめじ にんじん 大根 ねぎ しょうが ごぼう いんげん こんにゃく |
| 16日 (木) 小学校 619kcal 中学校 763kcal | ごはん 水餃子スープ じゃがいもマーボー炒め 香味サラダ | 牛乳 豚肉 | ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 | ねぎ 干しいたけ はくさい しめじ ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ |
| 17日 (金) 小学校 674kcal 中学校 810kcal | 和風そぼろ丼 どさんこ汁 春雨サラダ | 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ハム | ごはん じゃがいも はるさめ バター 砂糖 ごま 油 | 切り干し大根 干しいたけ しょうが にんじん もやし たまねぎ コーン にんにく ほうれん草 ねぎ |
| 20日 (月) 小学校 635kcal 中学校 759kcal | 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 豆腐 鶏肉 豚肉 | ごはん 砂糖 油 | にんにく にんじん しめじ け ピーマン たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ 黄ピー マン ねぎ 切 り干し大根 |

| | 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 |
|---------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------|---|
| 21日 (火) 小学校 647kcal 中学校 780kcal | ごはん みそ汁 豚肉とれんこんの黒酢炒め キャベツとささみのサラダ | 牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 | ごはん じゃがいも 砂糖 油 | ほうれん草 ねぎ キャベツ こまつな にんじん れんこん しめじ ピーマン |
| 22日 (水) 小学校 677kcal 中学校 812kcal | ミートソーススパゲッティ 大根サラダ フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 チーズ | スパゲッティ 砂糖 油 | にんじん にんにく たまねぎ ピーマン 干しいたけ 大根 ほうれん草 りんご もも みかん |
| 23日 (木) 小学校 722kcal 中学校 828kcal | ごはん 豚汁 さんまのかつお節煮 切り干し大根の煮物 | 牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ | ごはん じゃがいも 砂糖 油 | だいこん ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが 切り干し大根 こまつな |
| 24日 (金) 小学校 665kcal 中学校 820kcal | ピピン丼 ワンタンスープ 春巻き | 牛乳 牛肉 | ごはん ワンタン 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 えのき チンゲンサイ ねぎ |
| 27日 (月) 小学校 688kcal 中学校 819kcal | ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜の磯和え | 牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵 ツナ のり | ごはん 砂糖 油 | なめこ えのき ねぎ だいこん にんじん にんにく こまつな キャベツ |
| 28日 (火) 小学校 622kcal 中学校 795kcal | みそカツバーガー (みそカツ・蒸し野菜) ミネストローネ 牛乳プリン | 牛乳 大豆 ベーコン | バーガーパン マカロニ ごま 砂糖 油 | たまねぎ にんじん れんこん にんにく キャベツ |
| 30日 (木) 小学校 685kcal 中学校 809kcal | ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが ほうれん草とコーンのお浸し | 牛乳 油揚げ 豚肉 | ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 | だいこん こまつな ねぎ たまねぎ しらたき にんじん いんげん ほうれん草 コーン |

献立表&給食だよりを ご活用ください!



毎月、献立表や給食だよりをお子さんを
通してご家庭に配付します。献立表や給食だ
よを見ながら、給食のことなどをお子さんと
一緒に話していただけたらと思います。

給食当番の日のご家庭でも 体調の確認を



お子さんが給食当番の時は、ご家庭で体調
の確認をお願いします。体調不良の時は当番
を交代しています。ご心配な場合は、ご連絡
ください。