

9月

* 給食だより *

こしみずちょう
小清水町
がっこうきゅうしょく
学校給食センター

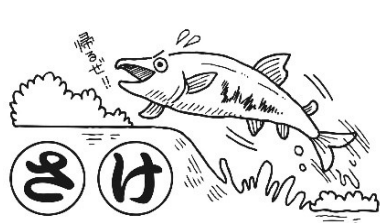
【献立表】

ぎゅうにゅうまいにち
※牛乳は毎日つきます
こんだて へんこう
※献立を変更する場合があります

実りの季節になりました!

給食では、7月から少しずつ小清水産の野菜が登場しています。7月は「すいか」8月は「とうもろこし、にんじん、じゃがいも」、今月は「ごぼう」も小清水産となります。来月には「大根、キャベツ」も使用予定です。給食で地元の食材が使えるのは、農家さん達の協力のおかげです。給食メモでも紹介する予定なので、給食時間に読んでくださいね。地元のめぐみに感謝していただきましょう。

～これから美味しい季節です～



鮭は産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは川の水のにおいで判断しているという説があります。鮭には鼻があり、大変嗅覚の鋭い魚だと言われています。広い海から迷子にならずに戻って来られるのは、すごいことですね。

地場産物の良さを知ろう

自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は、生産している人が近くにいて新鮮、顔が見え話ができるので安心、遠くから運んで来ないので環境にも優しいなどの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることで、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。なるべく近くでとれたものを食べたいですね。

～気にしていますか?食品表示～

皆さんは食品を買う時に、食品表示を見ていますか?原材料や栄養成分の他に、どこで作られたかなどが書かれています。野菜や肉、魚などの生鮮食品は産地が表示されているので、地場産物を中心に選ぶと身近なので安心できますね。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、たまご
道内産：キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、にら、白菜、大根、ピーマン、ピーマン、豚肉、鶏肉
道外産：れんこん、さつまいも(茨城)

<p>9月1日は「防災の日」 給食センターでは、災害に備えて「救給カレー」を備蓄しています。</p>	<p>1日(火) ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭の塩焼き れんこんきんぴら</p>	<p>2日(水) かき揚げうどん (かぼちゃときのこのかき揚げ) こんにゃくのそぼろ煮 ぶどうゼリー</p>	<p>3日(木) ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉とごぼうのすき煮 小松菜の和え物</p>	<p>4日(金) チキンピラフ 白花豆のポタージュ メンチカツ</p>
<p>7日(月) ごはん 和風ポトフスープ ほっけの塩焼き ひじきの煮物</p>	<p>8日(火) コッペパン ほたてシチュー チーズハムカツ 白菜サラダ ☆国よりほたてが無償提供されました!</p>	<p>9日(水) 焼き肉丼 みそ汁(大根) 豆とツナのサラダ</p>	<p>10日(木) ごはん ふりかけ きくらげと卵のスープ 大豆コロッケ 大根と人参のさっぱり炒め</p>	<p>11日(金) さつまいもごはん みそ汁(なめこ) さばの照り煮 野菜ののり酢和え</p>
<p>14日(月) ごはん みそけんちん汁 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー</p>	<p>15日(火) きんぴら丼 鱈のつみれ汁 かぼちゃひき肉フライ</p>	<p>16日(水) クリームスパゲティー ハムコーンサラダ りんごゼリー</p>	<p>17日(木) ごはん 豆乳みそ汁 豚肉の生姜焼き 香味サラダ</p>	<p>18日(金) 鶏五目ごはん みそ汁(じゃがいも) さんまの昆布揚げ もやしとにらの炒め物</p>
<p>21日(月) 敬老の日</p>	<p>22日(火) 秋分の日</p>	<p>23日(水) 中華丼 わかめスープ 春雨サラダ</p>	<p>24日(木) ごはん みそ汁(白菜) 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 大根のゆかり和え</p>	<p>25日(金) ハヤシライス 彩りサラダ フルーツのヨーグルト和え</p>
<p>28日(月) ごはん 春雨スープ プルコギ ナムル</p>	<p>29日(火) ミルクパン ごぼうのブラウンシチュー コーンフライ ハムとキャベツのサラダ</p>	<p>30日(水) ごはん いも団子汁 さんまのかつお節煮 人参シリシリ</p>	<p>5日(土) バターパン マカロニスープ 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ</p>	

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 641kcal 中学校 801kcal ごはん みそ汁 (キャベツ) 鮭の塩焼き れんこんきんぴら	油揚げ 鮭 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ ねぎ れんこん にんじん
2日 (水) 小学校 636kcal 中学校 724kcal かきあげうどん かぼちゃときのこの かき揚げ こんにゃくのそぼろ煮	豚肉 高野豆腐 鶏肉 牛乳	こんにゃく 砂糖 うどん 油	ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草
3日 (木) 小学校 641kcal 中学校 780kcal ごはん みそ汁 (豆腐) 豚肉とごぼうのすき煮 小松菜の和え物	豆腐 豚肉 ちくわ ハム 牛乳	米 しらたき 砂糖 油 春雨 ごま油	わかめ ねぎ 玉ねぎ ごぼう 小松菜
4日 (金) 小学校 776kcal 中学校 979kcal チキンピラフ 白花豆のポタージュ メンチカツ	鶏肉 白花豆 牛乳 メンチカツ	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
5日 (土) 小学校 589kcal 中学校 767kcal バターパン マカロニスープ 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ	豚肉 ハム ウィンナー 牛乳	マカロニ 油 砂糖 パン じゃがいも	にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ
7日 (月) 小学校 610kcal 中学校 755kcal ごはん 和風ポトフスープ ほっけの塩焼き ひじきの煮物	がんもどき ほっけ 油揚げ 豚肉 長天 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 つきこんにゃく	にんじん キャベツ 大根 たけのこ ごぼう ひじき 枝豆
8日 (火) 小学校 671kcal 中学校 875kcal コッペパン ほたてシチュー チーズハムカツ 白菜サラダ	ほたて 牛乳 ささみ ハムカツ	パン じゃがいも バター 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 きゅうり
9日 (水) 小学校 736kcal 中学校 849kcal 焼き肉丼 みそ汁 (大根) 豆とツナのサラダ	豚肉 油揚げ ミックスビーンズ ツナ 牛乳	米 しらたき 砂糖 ごま 油	玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ
10日 (木) 小学校 702kcal 中学校 815kcal ごはん ふりかけ きくらげと卵のスープ 大豆コロッケ 大根と人参のさっぱり炒め	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 大根
11日 (金) 小学校 686kcal 中学校 827kcal さつまいもごはん みそ汁 (なめこ) さばの照り煮 野菜ののり酢和え	豚肉 さつま揚げ 豆腐 ツナ 牛乳	米 油 ごま さつまいも	なめこ 大根 ねぎ キャベツ のり
14日 (月) 小学校 626kcal 中学校 775kcal ごはん みそけんちん汁 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー	豆腐 油揚げ ハム 牛乳 ハンバーグ	こんにゃく ごま油 でんぷん バター 米	大根 ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 もやし ほうれん草
15日 (火) 小学校 573kcal 中学校 718kcal きんぴら丼 鱈のつみれ汁 かぼちゃひき肉フライ	豚肉 さつまあげ ひじき 豆腐 たら 牛乳	こめ 油 砂糖 ごま油 ごま つきこんにゃく	ごぼう 人参 椎茸 えのき茸 ねぎ

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 (水) 小学校 694kcal 中学校 838kcal クリームスパゲティー ハムコーンサラダ りんごゼリー	ベーコン 牛乳 生クリーム ハム	スパゲティー ごま油 砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン キャベツ
17日 (木) 小学校 664kcal 中学校 807kcal ごはん 豆乳みそ汁 豚肉の生姜焼き 香味サラダ	豆乳 牛乳 豚肉	米 油 ごま	玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ
18日 (金) 小学校 711kcal 中学校 984kcal 鶏五目ごはん みそ汁 (じゃがいも) さんまの昆布揚げ もやしとにらの炒め物	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油	ごぼう 人参 なら 椎茸 ひじき ねぎ ほうれん草 もやし
23日 (水) 小学校 678kcal 中学校 792kcal 中華丼 わかめスープ 春雨サラダ	豚肉 うずら卵 豆腐 牛乳	米 ごま油 でんぷん ごま 春雨 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ えのき茸 ねぎ きゅうり
24日 (木) 小学校 714kcal 中学校 871kcal ごはん みそ汁 (白菜) 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 大根のゆかり和え	鶏肉 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 油 砂糖	白菜 人参 ねぎ えのき茸 大根 きゅうり さやいんげん
25日 (金) 小学校 730kcal 中学校 907kcal ハヤシライス 彩りサラダ フルーツの ヨーグルト和え	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ピーマン コーン	米 じゃがいも バター
28日 (月) 小学校 641kcal 中学校 788kcal ごはん 春雨スープ プルコギ ナムル	牛肉 ハム 牛乳	米 春雨 ごま 油 砂糖 ごま油	人参 しめじ えのき茸 ねぎ 玉ねぎ ピーマン なら もやし
29日 (火) 小学校 674kcal 中学校 881kcal ミルクパン ごぼうブラウンシチュー コーンフライ ハムとキャベツのサラダ	鶏肉 ハム 牛乳 クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 ごぼう コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも バター 油
30日 (水) 小学校 686kcal 中学校 942kcal ごはん いも団子汁 さんまのかつお節煮 にんじんシリシリ	さんま 卵 ツナ 牛乳	米 いも団子 ごま油	人参 ごぼう ねぎ 椎茸

🕒 こんばん生活パターンはなっていますか？



「早寝・早起き・朝ごはん」できて
 いますか？生活リズムが乱れると、な
 かなか元に戻すのは難しいです。自分
 の生活パターンが乱れていないか振り
 返ってみましょう。



©自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。