

# 10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 ばあい  
※献立を変更する場合があります

### 小清水のめぐみが盛りだくさん

先月に続き、今月も小清水産の食材をたくさん使った給食です。今月は、「じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、たまご、キャベツ、ピーツ、かぼちゃ」が登場予定です。農家さんたちのご協力のおかげで、小清水の美味しい食材を使うことができます。これからも、給食では積極的に地元食材を使っていきたいと思います。

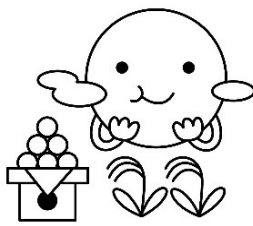
### ～とても珍しいにんじん「ベータークイーン」～

今月は「ベータークイーン」というにんじんを使用予定です。このにんじんは全国的にとっても珍しく、道内でも数か所でしか栽培されていないそうです。栄養価も高く、甘くておいしいにんじんを給食で食べられるのはうれしいですね。楽しみにしててください♪

### ～初登場！小清水ボルシチ～

ピーツという野菜を知っていますか？ロシア料理のボルシチに使われていることで有名な野菜です。農家さんから「ピーツを使いませんか？」と声をかけて頂き、今回初めて給食で使うことにしました。ピーツの他にも、具材の野菜（じゃがいも、にんじん、キャベツ、玉ねぎ）はすべて小清水産の野菜を使った、ここでしか食べられない給食版のボルシチです。

### 10月1日は十五夜です



十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を見ながら、農作物を収穫できたことへの感謝をする行事です。すすきやお団子をお供えして、お月見をしてみるのも良いですね。給食では、夜空に月が浮かんだ様子に見立てた、お月見ゼリーが出ます。

### 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、ピーツ、キャベツ、大根、卵、かぼちゃ  
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、椎茸、水菜  
チンゲン菜、ピーマン、パプリカ（赤・黄）、小松菜  
道外産：こねぎ（高知）、しそ（愛知）、さつまいも（茨城）

<p>こしみずさん <b>小清水産かぼちゃを頂きました！</b> ちょうないのうか しいや 町内農家の椎谷さんより、かぼちゃを頂きました。今月と来月の献立に使わせていただきます。今月は、2日のカレーと30日のサラダで使います。季節の味を楽しみましょう♪</p>				
1日 (木)	2日 (金)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)
わかめごはん けんちん汁 鮭メンチ 枝豆 お月見ゼリー	かぼちゃとひき肉のカレー 大根とハムのサラダ フルーツポンチ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 たたききゅうり	ごはん かぼちゃ団子汁 鮭の塩麴焼き 切り干し大根の煮物	あんかけ焼きそば 春巻 ごぼうサラダ
8日 (木)	9日 (金)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)
ごはん みそ汁（じゃがいも） いわしのみぞれ煮 もやしとハムのサラダ	ごはん えび団子汁 鶏肉の香味焼き 春雨の炒め物	ごはん ほうれん草のスープ 鮭ボールのチリソース煮 チンゲン菜の中華和え	かぼちゃパン 秋野菜のミネストローネ タンドリーチキン グリーンサラダ	ピビンバ丼 わかめスープ にんじん焼売 （保1・小2・中3）
15日 (木)	16日 (金)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)
ごはん みそ汁（豆腐） さんまの生姜煮 野菜のごま和え	ひじきごはん 沢煮椀 大豆コロッケ 水菜とちくわのサラダ	ごはん さつまいも汁 さばのカレー煮 もやしと油揚げのごま酢和え	スタミナ丼 切り干し大根のスープ 野菜のおかか和え	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ 野菜と果物のゼリー
22日 (木)	23日 (金)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)
ごはん はりはり汁 みそカツ キャベツの炒め物	エビピラフ 白菜とベーコンのスープ 肉団子	ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース炒め 大根サラダ	コッペパン 小清水ボルシチ チーズコロッケ 枝豆とひじきのサラダ	ごはん にら玉汁 和風きんぴら包み焼き 野菜炒め
29日 (木)	30日 (金)			
ごはん みそ汁（高野豆腐） 鶏肉と野菜の黒酢炒め にんじんサラダ	チキンライス 野菜スープ かぼちゃサラダ ハロウィンデザート			

# 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(木) 小学校 720kcal 中学校 877kcal	わかめごはん けんちん汁 鮭メンチ 枝豆 お月見ゼリー	豆腐 油揚げ 鮭メンチ 牛乳	米 ごま油	大根 ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 枝豆
2日(金) 小学校 773kcal 中学校 923kcal	かぼちゃとひき肉のカレー 大根とハムのサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 牛乳	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり 赤パプリカ かぼちゃ
栽培されてい 小学校 616kcal 中学校 732kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 たたききゅうり	豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま	たけのこ しめじ ねぎ 人参 ピーマン きゅうり
6日(火) 小学校 613kcal 中学校 748kcal	ごはん かぼちゃ団子汁 鮭の塩麴焼き 切り干し大根の煮物	油揚げ 鮭 牛乳	米 油 砂糖	白菜 ごぼう ねぎ 椎茸 小松菜 切り干し大根 人参
7日(水) 小学校 754kcal 中学校 965kcal	あんかけ焼きそば 春巻 ごぼうサラダ	豚肉 いか えび うずらの卵 ツナ 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぷん 油 ごま	たけのこ 人参 白菜 チンゲン菜 しめじ きゅうり ごぼう
8日(木) 小学校 587kcal 中学校 756kcal	ごはん みそ汁(大根) いわしのみぞれ煮 もやしとハムのサラダ	いわし ハム 牛乳	米 じゃがいも	ほうれん草 えのき ねぎ もやし 小松菜
9日(金) 小学校 767kcal 中学校 951kcal	ごはん えび団子汁 鶏肉の香味焼き 春雨の炒め物	えび団子 鶏肉 豚肉 牛乳	米 春雨 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ しそ こねぎ もやし 椎茸
12日(月) 小学校 606kcal 中学校 729kcal	ごはん ほうれん草のスープ 鮭ボールのチリソース煮 チンゲン菜の中華和え	たまご 鮭ボール ささみ 牛乳	米 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ しょうが パプリカ にんにく チンゲン菜
13日(火) 小学校 603kcal 中学校 761kcal	かぼちゃパン 秋野菜のミネストローネ タンドリーチキン グリーンサラダ	大豆 ベーコン 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	パン 砂糖 マカロニ	ごぼう 人参 玉ねぎ れんこん トマト きゅうり キャベツ
14日(水) 小学校 671kcal 中学校 805kcal	ピビンバ丼 わかめスープ にんじん焼売	牛肉 豆腐 牛乳 にんじん焼売	米 砂糖 ごま油 ごま 油	もやし ほうれん草 人参 わかめ えのき ねぎ
15日(木) 小学校 588kcal 中学校 777kcal	ごはん みそ汁(豆腐) さんまの生姜煮 野菜のごま和え	豆腐 さんま 牛乳	米 砂糖 ごま	わかめ 大根 ねぎ ほうれん草 もやし 人参
16日(金) 小学校 680kcal 中学校 808kcal	ひじきごはん 沢煮椀 大豆コロッケ 水菜とちくわのサラダ	豚肉 ひじき 油揚げ ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま	人参 えのき ごぼう 水菜 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(月) 小学校 663kcal 中学校 795kcal	ごはん さつまい さばのカレー煮 もやしと油揚げのごま酢和え	豚肉 豆腐 さば 油揚げ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	大根 ねぎ もやし 人参 きゅうり
20日(火) 小学校 626kcal 中学校 757kcal	スタミナ丼 切り干し大根のスープ 野菜のおかか和え	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし たけのこ 大根 椎茸 白菜
21日(水) 小学校 676kcal 中学校 796kcal	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ 野菜と果物のゼリー	豚肉 チーズ ハム 牛乳	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 ごま油 春雨	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 小松菜
22日(木) 小学校 673kcal 中学校 835kcal	ごはん はりはり汁 みそカツ キャベツ炒め	豚肉 豆腐 油揚げ ベーコン 牛乳 チキンカツ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	水菜 キャベツ 人参 玉ねぎ
23日(金) 小学校 615kcal 中学校 776kcal	エビピラフ 白菜とベーコンのスープ 肉団子	えび ベーコン 肉団子 牛乳	米 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 白菜 えのき茸
26日(月) 小学校 628kcal 中学校 765kcal	ごはん ワンタンスープ 豆腐のオイスターソース 煮 大根サラダ	豆腐 豚肉 牛乳	米 ワンタン 油 でんぷん 砂糖	大根 きゅうり 人参 ねぎ ピーマン 玉ねぎ
27日(火) 小学校 577kcal 中学校 755kcal	コッパパン 小清水ボルシチ チーズコロッケ 枝豆とひじきのサラダ	豚肉 ハム 牛乳	パン じゃがいも バター 油 砂糖	ひじき 玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 もやし キャベツ きゅうり ビーツ
28日(水) 小学校 595kcal 中学校 752kcal	ごはん にら玉汁 和風きんぴら包みやき 野菜炒め	たまご ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油	にら しめじ ねぎ キャベツ ほうれん草
29日(木) 小学校 669kcal 中学校 796kcal	ごはん みそ汁(高野豆腐) 鶏肉と野菜の黒酢炒め にんじんサラダ	高野豆腐 鶏肉 ささみ 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	たけのこ 人参 ねぎ れんこん 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ ピーマン
30日(金) 小学校 692kcal 中学校 855kcal	チキンライス 野菜スープ かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	鶏肉 ウィンナー ハム 牛乳	米 バター 砂糖	ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ マッシュルーム きゅうり かぼちゃ

## もう一口、食べる努力をしてみよう

「少しだけ」のはずなのに…

給食で苦手な食べものが出た時や、初めて食べるものが出た時に「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまうこと、ありませんか？あなたが残した「ほんの少しの給食」が全校分あつまるとたくさんの量になります。もう一口食べられないか、残す前に少し考えてみてください。

