

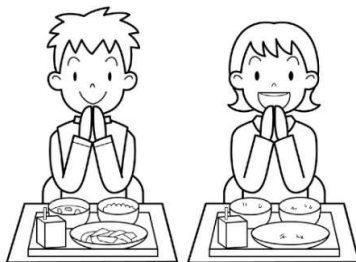
11月 * 給食だより *

小清水町
学校給食センター

感謝の気持ちを忘れずに食事をしよう

食事の前後のあいさつ、毎日していますか？「面倒だから」「恥ずかしい」などの理由で無言のまま食べていないでしょうか。特に一人で食べている時には、おろそかになりがちです。しっかりとあいさつする習慣をつけましょう。

いただきます！ ごちそうさま！



「いただきます」

食事ができるのは、農家さんや漁師さん、食事をしてくれる人など様々な人のおかげです。そして、私たちの食事となってくれた肉や魚、野菜などの「命」を頂いていることを忘れずにあいさつしましょう。

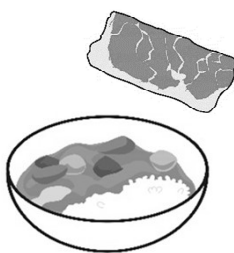
「ごちそうさま」

「ご馳走様」は、食事を用意するためにたくさんの方が走り回る様子を表しています。今は簡単に食べ物を手にすることができますが、見えないところで沢山の人が関わっています。感謝の気持ちをこめて言うようにしましょう。



JAこしみず様より 小清水和牛と野菜のプレゼント！

4月にも提供して頂き、おいしくて大好評だった小清水和牛を11月にも無償で提供して頂けることになりました。みなさんに小清水和牛を知ってもらいたいという思いで頂きました。今回は、給食で人気メニューのカレーにします。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんも提供して頂いたので、小清水のめぐみがたっぷり詰まったカレーとなりました♪感謝の気持ちを大切にいただきましょう。



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、かぼちゃ、キャベツ、大根
たまご、小清水和牛

道内産：きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、にら、白菜、ピーマン、パプリカ、小松菜
豚肉、鶏肉

道外産：れんこん、さつまいも（茨城）

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

2日 (月) ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え	3日 (火) 文化の日	4日 (水) カレーうどん とり天 さつまいもの煮物	5日 (木) ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 小松菜のごま和え	6日 (金) ごはん みそ汁(じゃがいも) さんまのかば焼き (幼1・小2・中2) 大根サラダ
9日 (月) ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根炒め	10日 (火) コッペパン ミートボールスープ ポテトグラタン キャベツのマスタードマリネ	11日 (水) マーボー丼 たまごわかめのスープ 白菜サラダ	12日 (木) ごはん 豚汁 鮭の塩焼き しらたきのツルツル炒め	13日 (金) シーフードピラフ ポトフ チーズハムカツ
16日 (月) ごはん みそ汁(豆腐) 肉じゃが キャベツの磯和え	17日 (火) ごはん きのこ汁 さんまのおかか煮 (幼1・小1・中2) ひじきのごまみそ和え	18日 (水) 焼きそば ほたてフライ (幼1・小2・中2) フルーツのヨーグルト和え ☆国よりほたてが無償提供されました！	19日 (木) ごはん どさんこ汁 ぶりの照り焼き もやしの炒め物	20日 (金) 小清水和牛カレー コールスローサラダ 和梨ゼリー
23日 (月) 勤労感謝の日	24日 (火) ココアパン かぼちゃシチュー 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー	25日 (水) ホイコーロー丼 水餃子スープ バンバンジーサラダ	26日 (木) ごはん 鮭団子の石狩汁 炒り豆腐の包み焼き ほうれん草の和え物	27日 (金) まぜこみいなり みそ汁(キャベツ) いわしのカリカリフライ (幼1・小2・中2) 切り干し大根の和え物
30日 (月) ごはん くずし豆腐のスープ チンジャオロース もやしとハムのサラダ	<p>～食器を大切にしよう～</p> <p>使い終わった食器やスプーン、フォークは洗 浄・消毒をしてみんなで使っています。乱暴に扱 うと、割れたり折れたりしてしまうので、やさし く大切に扱って下さいね。</p> <p>〓よろしくね!!〓</p>			

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
2日(月) 小学校 672kcal 中学校 798kcal	ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え	豆腐 うすらの卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 油	なめこ ほうれん草 ねぎ 大根 白菜 にんじん にんにく
4日(水) 小学校 637kcal 中学校 836kcal	カレーうどん とり天 さつまいもの煮物	豚肉 つと巻き 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	うどん 砂糖 油 さつまいも	椎茸 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 しめじ
5日(木) 小学校 629kcal 中学校 774kcal	ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 小松菜のごま和え	油揚げ さば 牛乳	米 ごま 砂糖	にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸 小松菜 もやし
6日(金) 小学校 658kcal 中学校 858kcal	ごはん みそ汁(じゃがいも) さんまのかば焼き 大根サラダ	油揚げ さんま 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	ほうれん草 大根 にんじん ねぎ きゅうり
9日(月) 小学校 613kcal 中学校 744kcal	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め物	豆腐 つと巻き 鶏肉 豚肉 牛乳	米 三温糖 ごま ごま油	えのき ねぎ 白菜 大根 いら にんじん
10日(火) 小学校 636kcal 中学校 826kcal	コッペパン ミートボールスープ ポテトグラタン キャベツのマスタードマリネ	ミートボール 牛乳 ベーコン ハム チーズ	パン じゃがいも バター	しめじ にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ
11日(水) 小学校 678kcal 中学校 807kcal	ごはん マーボー丼 わかめと卵のスープ 白菜サラダ	豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	ピーマン ねぎ わかめ しめじ 白菜 きゅうり にんじん
12日(木) 小学校 648kcal 中学校 800kcal	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き しらたきのツルツル炒め	豚肉 厚揚げ 鮭 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし コーン
13日(金) 小学校 660kcal 中学校 841kcal	シーフードピラフ ポトフ ハムカツ	えび いか 鶏肉 ハム 牛乳	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム
16日(月) 小学校 614kcal 中学校 739kcal	ごはん みそ汁(豆腐) 肉じゃが キャベツの磯和え	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	わかめ 大根 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ
17日(火) 小学校 650kcal 中学校 888kcal	ごはん きのこ汁 さんまのおかか煮 ひじきのごまみそ和え	豆腐 油揚げ さんま ひじき ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま	しめじ えのき茸 大根 ごぼう ねぎ 椎茸 コーン もやし ほうれん草

※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

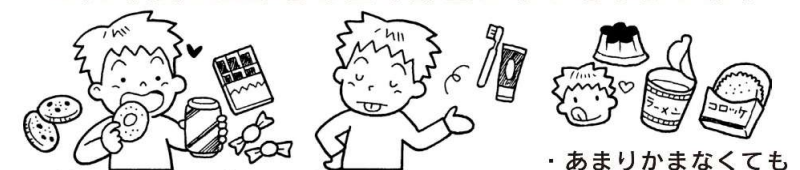
※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	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
18日(水) 小学校 697kcal 中学校 894kcal	焼きそば ほたてフライ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ほたて ヨーグルト 牛乳	中華麺 油	キャベツ にんじん 椎茸 ピーマン 玉ねぎ 青のり
19日(木) 小学校 702kcal 中学校 880kcal	ごはん どさんこ汁 ぶりの照り焼き もやしの炒め物	厚揚げ ぶり はむ 牛乳	米 じゃがいも バター 油 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれん草
20日(金) 小学校 783kcal 中学校 955kcal	小清水和牛カレー コールスローサラダ 和梨ゼリー	小清水和牛 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
24日(火) 小学校 735kcal 中学校 937kcal	ココアパン かぼちゃのシチュー 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー	ベーコン 牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ	パン バター じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ
25日(水) 小学校 690kcal 中学校 812kcal	ホイコーロー丼 水餃子スープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	砂糖 油 ごま油 でんぷん 米	ピーマン ねぎ 大根 赤パプリカ しめじ キャベツ きゅうり
26日(木) 小学校 641kcal 中学校 783kcal	ごはん 鮭ボールの石狩汁 炒り豆腐の包み焼き ほうれん草のサラダ	鮭 厚揚げ ハム 牛乳 炒り豆腐の包み焼き	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	白菜 大根 ねぎ にんじん もやし ほうれん草
27日(金) 小学校 645kcal 中学校 839kcal	まぜこみいなり みそ汁(キャベツ) いわしのカリカリフライ 切り干し大根の和え物	油揚げ ひじき 大豆 牛乳 いわし	米 砂糖 ごま 油	椎茸 にんじん キャベツ ねぎ きゅうり えのき茸 切り干し大根
30日(月) 小学校 618kcal 中学校 782kcal	ごはん くずし豆腐のスープ チンジャオロース もやしとハムのサラダ	豆腐 ハム 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	しめじ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ もやし 枝豆



歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない

・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き