

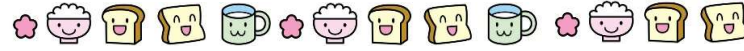
# 給食だより 4月号

小清水町学校給食センター

## 入園・入学・進級おめでとうございます

新学期を迎え、新たな気持ちで元気に毎日過ごしましょう。給食センターでは、みなさんが毎日健康に過ごせるように、安全でおいしく栄養バランスの良い献立をお届けしていきます。給食時間は、清潔に身支度を整えて準備をするようにご協力をお願いします。

### 給食の栄養価について



給食の栄養価は、学校給食食事摂取基準に基づいて計算しています。献立表で表示しているエネルギーは、この年齢区分の値です。保育所や低学年については、年齢を考慮して量を調節し配食しています。

| 区分           | 基準値                      |                |
|--------------|--------------------------|----------------|
|              | 児童(8歳～9歳)の場合             | 生徒(12歳～14歳)の場合 |
| エネルギー(Kcal)  | 650                      | 830            |
| たんぱく質(%)     | 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20% |                |
| 脂質(%)        | 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30% |                |
| 食塩相当量(g)     | 2未満                      | 2.5未満          |
| カルシウム(mg)    | 350                      | 450            |
| マグネシウム(mg)   | 50                       | 120            |
| 鉄(mg)        | 3                        | 4.5            |
| ビタミンA(μgRAE) | 200                      | 300            |
| ビタミンB1(mg)   | 0.4                      | 0.5            |
| ビタミンB2(mg)   | 0.4                      | 0.6            |
| ビタミンC(mg)    | 25                       | 35             |
| 食物繊維(g)      | 4.5以上                    | 7以上            |

### お願い

給食では、毎日のはしを持参してもらっています。使ったはしは毎日洗い、清潔な状態で忘れずに持ってくるようにしましょう。



### 予定産地情報

- 小清水産：小清水和牛  
 道内産：じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、にら、たまご、鶏肉、豚肉  
 道外産：にんじん(千葉)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬)  
 ねぎ(埼玉)、白菜、チンゲン菜、小松菜(茨城)、大根(神奈川)  
 ピーマン(宮崎)、パプリカ(宮城)、清見オレンジ(愛媛)

※天候などにより変更になる場合があります。

## 【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

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | 7日(水)<br>ごはん<br>豚汁<br>さばの塩焼き<br>もやしの海苔酢和え               | 8日(木)<br>ごはん<br>中華スープ<br>ミートボール酢豚<br>チンゲン菜の中華和え                   | 9日(金)<br>チキンライス<br>マカロニスープ<br>豆とツナのサラダ                  |
| 12日(月)<br>ごはん<br>のっぺい汁<br>チキンみそカツ<br>小松菜サラダ               | 13日(火)<br>ミルクパン<br>ブラウンシチュー<br>キャベツとウィンナーのソテー<br>清見オレンジ | 14日(水)<br>スタミナ丼<br>わかめスープ<br>大根サラダ                                | 15日(木)<br>ごはん<br>みそ汁(なめこ)<br>カレー風味肉じゃが<br>ほうれん草ともやしのお浸し |
| 16日(金)<br>たけのこごはん<br>かきたま汁<br>野菜もっチーズフライ<br>キャベツのごましょうゆ和え | 19日(月)<br>ごはん<br>味付け海苔<br>おでん<br>いわしのみぞれ煮<br>白菜のささみ和え   | 20日(火)<br>小清水和牛の牛丼<br>根菜汁<br>枝豆とひじきのサラダ<br>JAこしみず肉牛振興会<br>様より無償提供 | 21日(水)<br>ミートソーススパゲティ<br>ハムのマリネ<br>ヨーグルト                |
| 22日(木)<br>ごはん<br>かぼちゃ団子汁<br>鮭の塩麴焼き<br>じゃがいもの五目煮           | 23日(金)<br>ひじきの炒め混ぜご飯<br>わかたけ汁<br>若竹汁<br>たらフライ<br>酢みそ和え  | 26日(月)<br>ごはん<br>みそ汁(じゃがいも)<br>豚肉とごぼうのすき煮<br>大根とハムのサラダ            | 27日(火)<br>バーガーパン<br>コーンポタージュ<br>ハンバーグ<br>蒸し野菜           |
| 28日(水)<br>和風そばろ丼<br>みそ汁(キャベツ)<br>揚げ人参焼売<br>(幼1・小2・中3)     | 29日(木)<br>昭和の日  | 30日(金)<br>チキンカレー<br>コーンサラダ<br>フルーツポンチ                             |   |

### 給食で心がけていること

#### 《食材》

できる限り道産・国産の食材を使用しています。夏の終わりから秋にかけては農家さんのご協力により小清水産の野菜が使用できるため、積極的に献立に取り入れています。

#### 《味付け》

素材の味をいかした薄味にしています。子どもたちに濃い味になれると、生活習慣病のリスクも高くなってしまいます。調味料の味ばかりではなく、素材の味を感じてもらいたいです。ドレッシングなどもできるだけ手作りを心がけています。



# 給食で使用している主な食品とはたらき

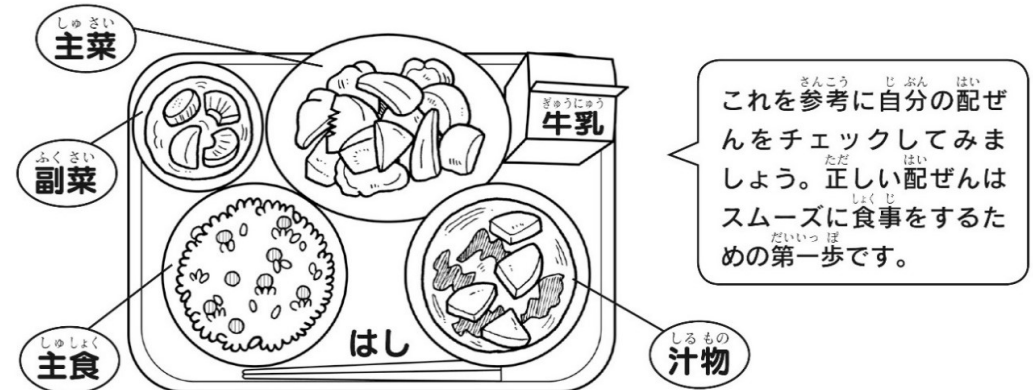
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※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                         | 主に体を作る<br>もとなる                   | 主にエネルギーの<br>もとなる          | 主に体の調子を整える<br>もとなる         |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 7日(水)<br>小学校 674kcal<br>中学校 842kcal  | ごはん                         |                                  | 米                         |                            |
|                                      | 豚汁                          | 豚肉 厚揚げ みそ                        | じゃがいも 油                   | ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ              |
|                                      | さばの塩焼き<br>もやしののり酢和え         | さば<br>ツナ のり                      |                           | 小松菜 もやし                    |
| 8日(木)<br>小学校 610kcal<br>中学校 737kcal  | ごはん                         |                                  | 米                         |                            |
|                                      | 中華スープ                       | 鶏肉                               | ごま油                       | たけのこ ほうれん草 しめじ 人参 ねぎ       |
|                                      | ミートボール酢豚<br>チンゲン菜の中華和え      | ミートボール<br>鶏肉                     | 油 砂糖<br>ごま油 砂糖            | ピーマン 玉ねぎ 人参<br>チンゲン菜 もやし   |
| 9日(金)<br>小学校 709kcal<br>中学校 890kcal  | チキンライス                      | 鶏肉                               | 米 バター                     | ピーマン 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム     |
|                                      | マカロニスープ                     | ベーコン                             | マカロニ オリーブオイル              | 玉ねぎ 人参 キャベツ                |
|                                      | 豆とツナのサラダ                    | 大豆 ツナ                            | マヨネーズ ごま                  | 枝豆 きゅうり コーン                |
| 12日(月)<br>小学校 618kcal<br>中学校 763kcal | ごはん                         |                                  | 米                         |                            |
|                                      | のっぺい汁                       | 油揚げ                              |                           | 人参 大根 しめじ ねぎ 椎茸            |
|                                      | チキンみそカツ<br>小松菜サラダ           | 鶏肉 みそ<br>ハム                      | パン粉 油 砂糖 ごま ごま油<br>春雨 ごま油 | 小松菜                        |
| 13日(火)<br>小学校 608kcal<br>中学校 782kcal | ミルクパン                       |                                  | ミルクパン                     |                            |
|                                      | ブラウンシチュー                    | 鶏肉                               | じゃがいも バター                 | 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草           |
|                                      | キャベツとウインナーのソテー<br>清見オレンジ    | ウインナー                            | オリーブオイル                   | キャベツ 玉ねぎ<br>清見オレンジ         |
| 14日(水)<br>小学校 643kcal<br>中学校 775kcal | スタミナ丼                       | 豚肉 厚揚げ みそ                        | 米 ごま ごま油 砂糖               | にら もやし 人参 たけのこ             |
|                                      | わかめスープ                      | わかめ 豆腐                           | ごま油                       | えのき茸 ねぎ                    |
|                                      | 大根サラダ                       |                                  | 砂糖 油                      | 大根 人参 きゅうり                 |
| 15日(木)<br>小学校 673kcal<br>中学校 798kcal | ごはん                         |                                  | 米                         |                            |
|                                      | みそ汁(なめこ)                    | 豆腐 みそ                            |                           | なめこ ねぎ                     |
|                                      | カレー風味肉じゃが<br>ほうれん草ともやしのお浸し  | 豚肉<br>かつお節                       | じゃがいも 油 砂糖                | 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草 もやし        |
| 16日(金)<br>小学校 628kcal<br>中学校 761kcal | たけのこごはん                     | 油揚げ 鶏肉                           | 米 油 砂糖                    | たけのこ                       |
|                                      | かきたま汁                       | たまご                              | でんぷん                      | 白菜 しめじ ねぎ                  |
|                                      | 野菜もつチーズフライ<br>キャベツのごましょうゆ和え | おから                              | じゃがいも パン粉 油<br>ごま油 砂糖 ごま  | 人参 ごぼう ねぎ<br>キャベツ 人参 ほうれん草 |
| 19日(月)<br>小学校 675kcal<br>中学校 786kcal | ごはん(味付け海苔)                  | のり                               | 米                         |                            |
|                                      | おでん                         | 竹輪 がんもどき さつま揚げ<br>うずら卵 厚揚げ ウインナー | 砂糖                        | 大根 人参 ふき                   |
|                                      | いわしのみぞれ煮<br>白菜のささみ和え        | いわし<br>鶏肉 みそ                     | 砂糖 ごま                     | 白菜 きゅうり                    |
| 20日(火)<br>小学校 739kcal<br>中学校 917kcal | 小清水和牛の牛丼                    | 小清水和牛                            | 米 砂糖 油                    | 玉ねぎ                        |
|                                      | 根菜汁                         | 油揚げ みそ                           | じゃがいも                     | 人参 ごぼう 大根 ねぎ               |
|                                      | 枝豆とひじきのサラダ                  | ひじき ハム                           | 砂糖                        | もやし きゅうり 枝豆                |

|                                      | 献立名          | 主に体を作る<br>もとなる | 主にエネルギーの<br>もとなる | 主に体の調子を整える<br>もとなる    |
|--------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------------|
| 21日(水)<br>小学校 694kcal<br>中学校 845kcal | ミートソーススパゲティ  | 豚肉 チーズ         | スパゲティ オリーブオイル    | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>椎茸 トマト |
|                                      | ハムマリネ        | ハム             | 油                | キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ      |
|                                      | ヨーグルト        | ヨーグルト          |                  |                       |
| 22日(木)<br>小学校 629kcal<br>中学校 801kcal | ごはん          |                | 米                |                       |
|                                      | かぼちゃ団子汁      |                |                  | かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ 椎茸     |
|                                      | 鮭の塩麹焼き       | 鮭              |                  |                       |
| 23日(金)<br>小学校 627kcal<br>中学校 766kcal | じゃがいもの五目煮    | ひじき さつま揚げ      | じゃがいも 油 砂糖       | さやいんげん                |
|                                      | ひき肉とひじきの炒めご飯 | ひじき 豚肉         | 米 油 砂糖 ごま        | 人参                    |
|                                      | 若竹汁          | 豆腐 わかめ         |                  | たけのこ 人参               |
| 26日(月)<br>小学校 634kcal<br>中学校 765kcal | たらフライ        | たら             | パン粉 油            |                       |
|                                      | 酢みそ和え        | 油揚げ みそ         | 砂糖               | もやし きゅうり              |
|                                      | ごはん          |                | 米                |                       |
| 27日(火)<br>小学校 630kcal<br>中学校 803kcal | みそ汁(じゃがいも)   | みそ わかめ         | じゃがいも            | ねぎ                    |
|                                      | 豚肉とごぼうのすき煮   | 豚肉 竹輪          | 砂糖 油             | 玉ねぎ ごぼう               |
|                                      | 大根とハムのサラダ    | ハム             |                  | 大根 きゅうり パプリカ          |
| 28日(水)<br>小学校 697kcal<br>中学校 855kcal | バーガーパン       |                | バーガーパン           |                       |
|                                      | コーンポタージュ     | ベーコン 牛乳        | バター              | 玉ねぎ コーン パセリ           |
|                                      | ハンバーグ        | ハンバーグ          |                  |                       |
| 30日(金)<br>小学校 758kcal<br>中学校 907kcal | 蒸し野菜         |                | オリーブオイル 砂糖       | きゅうり キャベツ 人参          |
|                                      | 和風そぼろ丼       | 鶏肉 豆腐 ひじき みそ   | 米 砂糖 油 ごま        | 切り干し大根 椎茸 にんじん        |
|                                      | みそ汁(キャベツ)    | みそ 油揚げ         |                  | キャベツ しめじ              |
|                                      | 揚げ人参焼売       | すりみ(すけとうだら)    | 油                | 人参 玉ねぎ                |
| 29日(木)<br>小学校 758kcal<br>中学校 907kcal | チキンカレー       | 鶏肉             | 米 じゃがいも 油        | 人参 玉ねぎ                |
|                                      | ハムコーンサラダ     | ハム             | 油 砂糖             | コーン きゅうり 人参           |
|                                      | フルーツポンチ      |                | カクテルゼリー          | フルーツミックス              |

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましよう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。