

給食だより 5月号

こしみずちょうがっこうきゅうしょくセンター
小清水町学校給食センター

みなさんは食事のときに、マナーを気にしていますか？マナーと考えると難しいかもしれませんが、一緒に食事をする人と気持ちよく過ごすための大切なルールです。自分はマナーを守れているのか、下のチェック項目で毎日の食事を振り返ってみましょう。

食事のマナーを身に付けよう

- 食器を正しく並べている
- はしやスプーン等を正しい持ち方で使っている
- 正しい姿勢で食べている
- 周りの人に迷惑をかけないで食べている
- 食事のあいさつをしっかりとっている



「いただきます」「ごちそうさま」を感謝の気持ちで言えていますか？

食事の時のあいさつ、みなさんはしっかりできていますか？何となく言っている、つい忘れてしまうといった人もいませんか。あいさつの意味を知って、心をこめて言えると良いですね。

『いただきます』

私たちは食べないと生きてはいけません。そのためには海や川を泳いでいる魚、牛や豚、にわとりなどの肉、たまごなどを食べます。私たちと同じように生きている動物や植物の大切な「いのち」をいただいています。かわいそうだから、食べない方が良いでしょう？それでは生きていけません。毎日の食事では、たくさんの「いのち」をいただいていることを忘れてはいけません。大切にいただきます。

『ごちそうさま』

昔はお客さんが来ると、おもてなしをするために走り回って獲物をとってごちそうしたようです。漢字でかくと「ご馳走様」と書きますが、馳走とは走り回ることを意味します。もてなすために沢山走り回り準備をしたことに対する感謝の気持ちをあらわしています。みなさんの食事はどうでしょう？家庭では家族が用意してくれますね。給食では、調理員や栄養士がみなさんを思って作っています。給食当番が盛りつけもしてくれます。食事に関わる沢山の人への感謝の言葉です。心を込めて言いましょ。

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：もち麦

道内産：桜鱒(斜里産)、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、にら、小松菜、たまご、鶏肉、豚肉

道外産：にんじん(徳島)、キャベツ、白菜、チンゲン菜(茨城)、きゅうり(群馬)、ねぎ(埼玉)、大根(千葉)、ピーマン(宮崎)、パプリカ(宮城)

【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

3日(月) けんぽうきねんび 憲法記念日	4日(火) みどりのひ みどりの日	5日(水) こどものひ こどもの日	6日(木) ごはん どさんこ汁 きんぴら包み焼き ほうれん草のごま和え	7日(金) えびピラフ 豆と野菜のスープ チーズハムカツ
10日(月) やきにくどん 焼き肉丼 もずくスープ たたききゅうり	11日(火) ごはん みそ汁(キャベツ) おろしチキン竜田 白菜のお浸し	12日(水) みそラーメン 豆腐焼売 (幼1・小1・中2) もやしとにらの炒め物	13日(木) ごはん すまし汁 知床産桜鱒のみそ漬け 小松菜の和え物	14日(金) 鮭わかめごはん みそ汁(大根) ごぼうコロケ もやしとハムの炒め物
17日(月) ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 キャベツの納豆和え	18日(火) もろ割りコッペパン たまごスープ 大豆のチリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ	19日(水) ホイコーロー丼 ワンタンスープ 春雨サラダ	20日(木) ごはん みそ汁(高野豆腐) 鶏肉と野菜の黒酢炒め 大根とツナの和風サラダ	21日(金) ハヤシライス (もち麦ご飯) ほうれん草のサラダ 日向夏ゼリー
24日(月) ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚肉と大根の煮物 白菜とハムの和え物	25日(火) ビビンバ丼 わかめスープ 肉団子 (幼1・小2・中2)	26日(水) やきそば はるまき 春巻 フルーツのチーズクリーム和え	27日(木) ごはん みそ汁(じゃがいも) 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の煮物	28日(金) ふきごはん 沢煮椀 かれいフライ もやしの磯和え
31日(月) ごはん みそ汁(豆腐) じゃがいものそぼろ煮 キャベツとピーマンの和え物	しれとこさんさくらます 知床産桜鱒のみそ漬けが初登場！ 今月はオホーツク海で獲れた桜鱒が給食に登場です。桜の咲くこの時期に獲れる脂ののった新鮮な桜鱒はとても美味しいです。味噌とみりん、酒、砂糖で漬け込み、ごはんにぴったりの味付けになっています。今が旬の地元のお魚が食べられるのは本当にありがたいことですね。地元のめぐみに感謝していただきます。			



給食で使用している主な食品とはたらき

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
6日(木)	ごはん		米	
	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも バター ごま油	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ
小学校 643kcal 中学校 789kcal	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	ほうれん草のごま和え		白すりごま 砂糖	もやし ほうれん草
7日(金)	えびピラフ	えび	米 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム
	豆と野菜のスープ	ベーコン ミックスビーンズ	油	人参 れんこん キャベツ 玉ねぎ
小学校 634kcal 中学校 810kcal	チーズハムカツ	ハム チーズ	パン粉 油	
	焼き肉丼	豚肉	米 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ にんじん
10日(月)	もずくスープ	もずく 豆腐		ねぎ 椎茸
	たたききゅうり		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり
11日(火)	ごはん		米	
	みそ汁(キャベツ)	油揚げ みそ		キャベツ 人参 えのき茸
小学校 721kcal 中学校 884kcal	おろしチキン竜田	鶏肉	でんぷん 油	大根 こねぎ
	白菜のお浸し	かつお節		白菜 ほうれん草
12日(水)	みそラーメン	豚肉 みそ	ラーメン	たけのこ チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ
	豆腐焼売	豆腐焼売		
小学校 688kcal 中学校 883kcal	もやしとにらの炒め物	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん
	ごはん		米	
13日(木)	すまし汁	豆腐 たらつみれ		えのき茸 ねぎ
	知床産桜鱈のみそ漬け	桜鱈 みそ		
小学校 618kcal 中学校 746kcal	小松菜の和え物	竹輪	ごま油	小松菜 キャベツ
	鮭わかめご飯		米	
14日(金)	みそ汁(大根)	わかめ 厚揚げ みそ		大根 椎茸
	ごぼうコロッケ		じゃがいも 油 パン粉	ごぼう
小学校 625kcal 中学校 775kcal	もやしとハムの炒め物	ハム	油	もやし ほうれん草 コーン
	ごはん		米	
17日(月)	けんちん汁	豆腐 油揚げ	ごま油	大根 ごぼう 人参 ねぎ 椎茸
	さばのみそ煮	さば みそ		
小学校 660kcal 中学校 815kcal	キャベツの納豆和え	納豆 かつお節		キャベツ ほうれん草
	背割りコッペパン		パン	
18日(火)	たまごスープ	豚肉 たまご		玉ねぎ 人参 小松菜
	大豆のチリコンカン	牛肉 豚肉 大豆	油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト
小学校 626kcal 中学校 754kcal	ブロッコリーとコーンのサラダ	オリーブオイル 砂糖	ハム	ブロッコリー コーン
	ホイコーロー丼	豚肉	米 油 ごま油 砂糖	キャベツ ピーマン ねぎ 赤パプリカ
19日(水)	ワンタンスープ		ワンタン	チンゲン菜 人参 えのき茸 ねぎ
	春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	きゅうり 人参
小学校 632kcal 中学校 754kcal	ごはん		米	
	みそ汁(高野豆腐)	高野豆腐 わかめ みそ		椎茸 ねぎ
小学校 662kcal 中学校 803kcal	鶏肉と野菜の黒酢炒め	鶏肉	でんぷん 小麦粉 油 砂糖	たけのこ ピーマン 人参 しめじ れんこん
	大根とツナの和風サラダ	ツナ	砂糖 油	大根 きゅうり

※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 もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
21日(金)	ハヤシライス	豚肉		じゃがいも もち麦 バター
	ほうれん草のサラダ	ハム	砂糖 油 ごま	ほうれん草 もやし
小学校 693kcal 中学校 854kcal	日向夏ゼリー		日向夏ゼリー	
	ごはん		米	
24日(月)	みそ汁(玉ねぎ)	油揚げ みそ		玉ねぎ ほうれん草
	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずらの卵	砂糖 油	大根 人参
小学校 728kcal 中学校 873kcal	白菜とハムの和え物	ハム	砂糖 ごま ごま油	白菜 きゅうり
	ピビンバ丼	牛肉	米 砂糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草 人参
25日(火)	わかめスープ	わかめ 豆腐		えのき茸 ねぎ
	肉団子	肉団子(鶏肉・豚肉)		
26日(水)	焼きそば	豚肉		中華麺
	春巻	豚肉 ひじき	中華麺	キャベツ 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ
小学校 666kcal 中学校 863kcal	フルーツのチーズクリーム和え	ヨーグルト マスカルポーネチーズ	春巻の皮 春雨	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 白桃 黄桃 りんご
	ごはん		米	
27日(木)	みそ汁(じゃがいも)	油揚げ みそ		じゃがいも もち麦 バター
	おろしチキン竜田	鶏肉	でんぷん 油	大根 こねぎ しそ
小学校 677kcal 中学校 846kcal	切り干し大根の煮物	長天	油 砂糖	切り干し大根 人参 ピーマン
	ふきごはん	ひじき 豚肉	米	ふき 切り干し大根 人参
28日(金)	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸 人参 ごぼう
	かれいフライ	かれい	パン粉 油	
小学校 630kcal 中学校 745kcal	もやしの磯和え	のり		もやし 小松菜
	ごはん		米	
31日(月)	みそ汁(豆腐)	豆腐 みそ わかめ		しめじ ねぎ
	じゃがいものそばろ煮	豚肉	砂糖 じゃがいも	玉ねぎ いんげん豆
小学校 615kcal 中学校 768kcal	キャベツとピーマンの和え物	鶏肉	ごま ごま油	キャベツ ピーマン



5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という
意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災
いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯など
の風習が生まれました。この日にはちまきやか
しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ
ったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
本来は茅の葉で巻いていました。

