

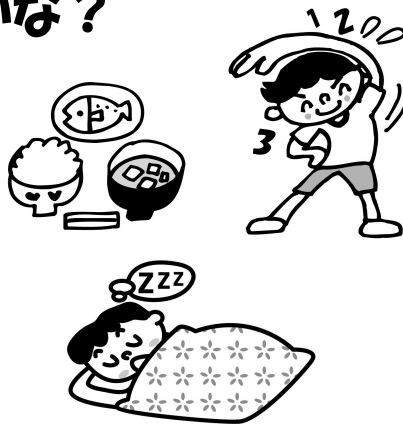
給食だより 10月号

小清水町学校給食センター

寒暖の差が激しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。寒くなるにつれて、風邪やインフルエンザなどが流行るようになります。体調管理に気をつけて元気に毎日過ごしましょう。

かぜや病気を防ぐには、どうしたら良いかな？

私たちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力（抵抗力）が働いています。また栄養バランスのよい食事・早寝早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まります。好き嫌いをしたり、食事を摂らなかつたり、睡眠不足、いつも暗い気持ちでいることは抵抗力を弱めてしまいます。日頃から、抵抗力を高めるような生活を送れると良いですね。そのためには、食事・運動・睡眠の3つを意識することを大切にしましょう。



好き嫌いせず何でも食べてみよう！

みなさんは、苦手な食べ物がありますか？給食では、様々な食材、味付けに触れてもらいたいという思いがあります。中には苦手な食べ物があるかもしれませんが、一口は食べてもらいたいです。味覚は人それぞれで、おいしいと感じるものも違います。色々なものを食べられると食生活が豊かになりますし、食事もしやすいものになります。もちろん、無理をする必要はありませんが、諦めずに少しずつチャレンジしてみましょう。新たな発見があるかもしれませんよ！

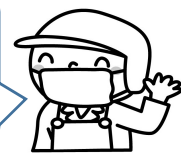
《給食で残りが少ないメニュー》

- カレーライス・ハヤシライス
- 麺類（ラーメン・スパゲティー・焼きそば）
- 味付きごはん（チャーハン・五目ごはんなど）
- 揚げ物（から揚げ・魚のフライ）
- デザート（フルーツポンチ・ゼリー）

《給食で残りが多いメニュー》

- ▼ごはん
- ▼豆やきのこ、海藻の入った料理

残念ながら、一番残りが多いのはごはんです。おかずと一緒にごはんを食べられるようになると良いですね。



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：もち麦、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ピーツ
 道内産：キャベツ、きゅうり、しめじ、もやし、ねぎ、にら、小松菜、白菜、大根
 チンゲン菜、ピーマン、パプリカ、パセリ、たまご、鶏肉、豚肉
 道外産：さつまいも（茨城）、青じそ（愛知）

【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

小清水ミネストローネ 給食では定番メニューのミネストローネですが、今回は真材を変えての登場です。小清水産のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーツ、もち麦を使用して小清水の恵みたっぷりにしました。昨年ボルシチで登場したピーツも使います。今回は、マカロニの代わりにもち麦を使っています。もち麦ごはんとはまた違った味わいを楽しんで下さい。				
4日(月) ごはん みそ汁(わかめ) 鶏肉の香味焼き もやしとにらの炒め物	5日(火) ごはん みそ鶏ごぼう汁 いわしの梅煮 (幼1・小1・中2) キャベツの納豆和え	6日(水) ジャーチャー麺 かぼちゃコロッケ ぶどうゼリー	7日(木) ごはん さつまい汁 さばのみぞれ煮 枝豆とひじきのサラダ	8日(金) チャーハン 白菜のスープ 春巻 (幼1・小1・中2)
11日(月) ごはん みそ汁(高野豆腐) 肉じゃが もやしの和え物	12日(火) コッペパン 豆乳シチュー 豚肉のケチャップ炒め フロccoliリーのささみ和え	13日(水) 中華丼 えび団子スープ 大根とわかめのサラダ	14日(木) ごはん みそ汁(もずく) 鶏と野菜の黒酢炒め キャベツのごましょうゆ和え	15日(金) ポークカレー ごぼうサラダ フルーツのミルクゼリー和え
18日(月) ごはん のっぺい汁 鱈のスパイス揚げ 切り干し大根の炒め物	19日(火) ごはん みそ汁(豆腐) さばのソース焼き にんじんシリシリ	20日(水) ミートソーススパゲティー ハムのマリネ 洋なし缶詰	21日(木) ごはん わかめスープ デジプルコギ もやしのナムル	22日(金) まぜこみいなり みそ汁(じゃがいも) ほっけフライ 大根とハムのサラダ
25日(月) ごはん にら玉スープ 豆腐のオイスターソース煮 白菜サラダ	26日(火) かぼちゃパン 小清水ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き 豆とツナのサラダ	27日(水) きんぴら丼 みそ汁(なめこ) メンチカツ	28日(木) ごはん いも団子汁 鱈のみそマヨ焼き のり酢和え	29日(金) 鶏そぼろごはん みそ汁(大根) 野菜もっチーズフライ ひじきの煮物

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 もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
1日(金) 小学校 621kcal 中学校 800kcal	シーフードピラフ	えび いか	米 バター	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
	肉団子スープ	ミートボール		白菜 にんじん しめじ ほうれん草
	のり塩ポテト	青のり	じゃがいも 油	
4日(月) 小学校 597kcal 中学校 735kcal	ごはん		米	
	みそ汁(わかめ)	わかめ 油揚げ みそ		しめじ ねぎ
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		しそ ねぎ
もやしとにらの炒め物	ハム	ごま油	もやし にら にんじん	
5日(火) 小学校 645kcal 中学校 787kcal	ごはん		米	
	みそ鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ		ごぼう にんじん えのき茸 ねぎ 椎茸 たけのこ
	いわしの梅煮	いわし		
キャベツの納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 キャベツ	
6日(水) 小学校 714kcal 中学校 820kcal	ジャージャー麺	豚肉 みそ	中華麺 ごま油 でんぶん 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ 椎茸 もやし きゅうり
	かぼちゃコロッケ		パン粉 油	かぼちゃ
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	
7日(木) 小学校 647kcal 中学校 813kcal	ごはん		米	
	さつまいも	豚肉 みそ 豆腐	さつまいも	大根 ねぎ
	さばのみぞれ煮	さば		
枝豆とひじきのサラダ	ハム ひじき	砂糖	枝豆 もやし きゅうり	
8日(金) 小学校 655kcal 中学校 765kcal	チャーハン	豚肉	米 ごま油 油	玉ねぎ ねぎ にんじん コーン ピーマン 椎茸
	白菜のスープ	豚肉		白菜 しめじ ねぎ
	春巻		油	
11日(月) 小学校 632kcal 中学校 748kcal	ごはん		米	
	みそ汁(高野豆腐)	高野豆腐 みそ		椎茸 えのき茸 ねぎ
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん 枝豆
もやしの和え物		ごま油 砂糖	もやし ほうれん草	
12日(火) 小学校 697kcal 中学校 835kcal	コッペパン		パン	
	豆乳シチュー	鶏肉 牛乳 豆乳	バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ コーン いんげん
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ にんじん
ブロッコリーのささみ和え	鶏肉	オリーブオイル	ブロッコリー	
13日(水) 小学校 623kcal 中学校 758kcal	中華丼	豚肉 うずらの卵	米 油 ごま油 でんぶん	白菜 にんじん 玉ねぎ
	えび団子スープ	えび団子		ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ
	大根とわかめのサラダ	わかめ	砂糖 油	大根 きゅうり
14日(木) 小学校 668kcal 中学校 798kcal	ごはん		米	
	みそ汁(もずく)	もずく 豆腐 みそ		椎茸 ねぎ
	鶏と野菜の黒酢炒め	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	れんこん パプリカ しめじ ピーマン たけのこ
キャベツのごましょうゆ和え		ごま油 砂糖 白ごま	キャベツ にんじん ほうれん草	
15日(金) 小学校 624kcal 中学校 811kcal	ポークカレー	豚肉	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ トマト
	ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ 砂糖 ごま	ごぼう にんじん きゅうり
	フルーツのミルクゼリー和え		ミルクゼリー	りんご もも みかん

	献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
18日(月) 小学校 630kcal 中学校 736kcal	ごはん		米	
	のっぺい汁	油揚げ		にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸
	鱈のスパイス揚げ	たら	油	
切り干し大根の炒め物	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 パプリカ 小松菜	
19日(火) 小学校 615kcal 中学校 749kcal	ごはん		米	
	みそ汁(豆腐)	豆腐 みそ		ほうれん草 えのき ねぎ
	さばのソース焼き	さば みそ	砂糖 ごま	
にんじんシリシリ	たまご ツナ	ごま油	にんじん いんげん	
20日(水) 小学校 643kcal 中学校 872kcal	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン トマト
	ハムのマリネ	ハム	油	キャベツ にんじん きゅうり
	洋なし缶詰			洋なし
21日(木) 小学校 692kcal 中学校 828kcal	ごはん		米	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき茸 ねぎ
	デジブルコギ	豚肉	ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ 椎茸 パプリカ ピーマン ねぎ
もやしのナムル				
22日(金) 小学校 636kcal 中学校 768kcal	まぜこみいなり	油揚げ ひじき	米 砂糖 ごま	にんじん 椎茸
	みそ汁(じゃがいも)	厚揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ
	ほっけフライ	ほっけ	パン粉 油	
大根とハムのサラダ	ハム	油 砂糖	大根 きゅうり	
25日(月) 小学校 659kcal 中学校 790kcal	ごはん		米	
	にら玉スープ	たまご	でんぶん	にら しめじ ねぎ
	豆腐のオイスターソース煮	豆腐 豚肉	油 砂糖 でんぶん	ピーマン 玉ねぎ ねぎ にんじん
白菜サラダ	鶏肉	ごま油	白菜 きゅうり パプリカ	
26日(火) 小学校 635kcal 中学校 764kcal	かぼちゃパン		パン	
	小清水ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも もち麦 オリーブオイル	玉ねぎ ピーツ にんじん トマト
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ		
豆とツナのサラダ	ミックスビーンズ ツナ	マヨネーズ ごま	枝豆 コーン きゅうり	
27日(水) 小学校 606kcal 中学校 757kcal	きんぴら丼	豚肉 ひじき 長天	米 砂糖 ごま ごま油 油	ごぼう にんじん
	みそ汁(なめこ)	豆腐 みそ		小松菜 なめこ
	メンチカツ	豚肉	油 パン粉	玉ねぎ
28日(木) 小学校 600kcal 中学校 777kcal	ごはん		米	
	いも団子汁	豚肉	じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ 椎茸
	鱈のみそマヨ焼き	たら みそ	マヨネーズ	
のり酢和え	鶏肉 のり		ほうれん草 キャベツ	
29日(金) 小学校 640kcal 中学校 832kcal	鶏そぼろごはん	鶏肉	米 砂糖	
	みそ汁(大根)	油揚げ みそ		大根 しめじ ねぎ
	野菜もっちゃんフライ	ひじき 豚肉 長天	油 砂糖 油	にんじん 枝豆