

給食だより 11月号

こしみずちょうがっこうきゅうしよく
小清水町学校給食センター

【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

給食ができるまでに関わる人たち

<p>米・野菜 農家さんたちは、天気や虫、病気の心配をしながら、工夫して大切に作物を育てています。</p>	<p>パン・麺 北海道産の小麦粉を使って、給食のために工場で作られ、給食センターまで運ばれます。</p>	<p>肉・たまご 牛・豚・にわとりが病気にならないように注意し、えさや温度に気をつけて育てられています。</p>	<p>魚 漁師さんたちは天気が見ながら、安全に気をつけて新鮮で美味しい魚をとっています。</p>	<p>生乳 牧場で大切に育てられた牛から乳をしぼり、工場で牛乳が作られて検査を受けた後、私たちのもとへ届きます。</p>
--	---	---	---	---

栄養教諭
栄養素のバランスや、季節、地場産物の使用やみなさんのからだなど、かんがえて体のことを考えて、食材を選び、給食の献立をかんがえています。



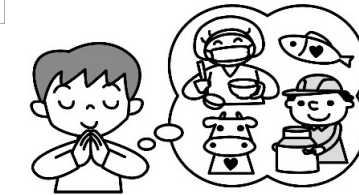
配送業者
とくのお店から購入した食材や食器・道具などを給食センターまで届けてくれます。

給食センター
毎日朝の7時45分から調理をしています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きなお鍋を混ぜるのは大変な作業です。午後からも、給食で使ったお皿やおぼん、スプーンなどを洗ったり、調理室を掃除したりして次の日に備えます。

配送員
中学校、保育所、幼稚園へ給食をこぼさないように、大切に運んでくれます。

給食当番
みんなの給食を、一生懸命盛り付けたり運んだりして、くれています。

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの人たちが関わってくれています。給食に限らず、家や外出先での食事と同じです。関わっている人たちへの感謝の気持ちをもって頂くように心がけましょう。



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、小清水和牛
- 道内産：キャベツ、しめじ、もやし、ねぎ、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、桜鱈(斜里)
- 道外産：小松菜、さつまいも(茨城)、にら(高知)、きゅうり(群馬)、りんご(青森)

<p>1日(月) ごはん みそ汁(じゃがいも) 豚肉のしょうが炒め キャベツのおかかマヨ和え</p>	<p>2日(火) ビビンバ丼 水餃子スープ ヨーグルト</p>	<p>3日(水) 文化の日</p>	<p>4日(木) ごはん みそ汁(白菜) いわしのみぞれ煮(幼1・小1・中2) もやしと油揚げのごま酢和え</p>	<p>5日(金) カレーピラフ 野菜と豆のスープ 塩から揚げ(幼1・小2・中2)</p>
<p>8日(月) ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 麻婆春雨 バンバンジーサラダ</p>	<p>9日(火) ごはん みそ汁(豆腐) 綿ほっけの塩麴焼き 切干大根の煮物</p>	<p>10日(水) 親子うどん 揚げごぼうのごま和え かぼちゃサラダ</p>	<p>11日(木) ごはん たらのつみれ汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜のツナ和え</p>	<p>12日(金) きのこごはん ごま風味豚汁 鮭フライ 大根とコーンのサラダ</p>
<p>15日(月) ごはん みそ汁(しめじ) 鶏肉の照り焼き もやしとピーマンの炒め物</p>	<p>16日(火) ココアパン コーンポタージュ ハムカツ キャベツのソテー</p>	<p>17日(水) スタミナ納豆丼 みそ汁(もやし) 白菜とささみのサラダ</p>	<p>18日(木) ごはん はりはり汁 さばの塩焼き じゃがいものみそバター煮</p>	<p>19日(金) ひじきの炒めめざごはん くずし豆腐のスープ おおまの竜田揚げ(幼1・小1・中2) ほうれん草のごま和え</p>
<p>22日(月) ごはん みそ汁(かぼちゃ団子) 豚肉とごぼうのすき煮 もやしときゅうりのおかか和え</p>	<p>23日(火) 勤労感謝の日</p>	<p>24日(水) 焼きそば コロッケ フルーツのチーズクリーム和え</p>	<p>25日(木) ごはん 沢煮碗 知床産桜鱈のみそ焼き 大根とにんじんのさっぱり炒め</p>	<p>26日(金) 根菜カレー ほうれん草のサラダ 和梨ゼリー</p>
<p>29日(月) ごはん かきたま汁 みそカツ キャベツの磯和え</p>	<p>30日(火) コッペパン 小清水和牛のシチュー フロッコリーとツナのサラダ りんご</p>	<p>JAこしみず様より、小清水和牛、じゃがいも、玉ねぎを頂きました！ 4月に大変好評だった小清水和牛を、今月も無償で提供していただけることになりました。給食では、何度か登場しているのたで楽しみにしている人もおおいです。今回は、シチューのじゃがいもと玉ねぎも提供していただきました。小清水のめぐみたっぷりのシチューをお届けします★☆☆</p>		

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
1日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(じゃがいも) 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかかマヨ和え	厚揚げ みそ 豚肉 かつお節	じゃがいも 油 マヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり
2日(火)	ビビンバ丼	牛肉	米 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん もやし
	水餃子スープ ヨーグルト	ヨーグルト	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
4日(木)	ごはん		米	
	みそ汁(白菜) いわしのみぞれ煮 もやしと油揚げのごま酢和え	高野豆腐 みそ いわし 油揚げ	砂糖 ごま	えのき茸 白菜 もやし にんじん きゅうり
5日(金)	カレーピラフ	ベーコン えび	米 油	玉ねぎ コーン にんじん パセリ
	野菜と豆のスープ 塩から揚げ	ウインナー 大豆 鶏肉	油 小麦粉 でんぷん 油	にんじん れんこん 玉ねぎ キャベツ
8日(月)	ごはん		ごはん	
	チンゲン菜と肉団子のスープ 麻婆春雨 バンバンジーサラダ	肉団子 豚肉 鶏肉	春雨 砂糖 油 砂糖 ごま 油	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ねぎ 椎茸 たけのこ きゅうり もやし
9日(火)	ごはん		米	
	みそ汁(豆腐) 縞ほっけの塩焼き 切干大根の煮物	豆腐 みそ わかめ 縞ほっけ 切干大根 にんじん 椎茸 小松菜	油 砂糖	ねぎ 長天
10日(水)	親子うどん	鶏肉 たまご	うどん 砂糖	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
	揚げごぼうのごま和え かぼちゃサラダ	ハム	でんぷん 油 砂糖 ごま マヨネーズ	ごぼう かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ
11日(木)	ごはん		米	
	たらのつみれ汁 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜のツナ和え	豆腐 たら 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	えのき茸 ねぎ キャベツ 椎茸 玉ねぎ 小松菜 もやし
12日(金)	きのこごはん	鶏肉 ちくわ	米 油	舞茸 しめじ えのき茸
	ごま風味豚汁 鮭フライ 大根とコーンのサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鮭	じゃがいも ごま 油 パン粉 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん ねぎ 大根 きゅうり コーン
15日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(しめじ) 鶏肉の照り焼き もやしとピーマンの炒め物	油揚げ みそ 鶏肉 ウインナー	砂糖 でんぷん 油	しめじ 小松菜 えのき茸 もやし にんじん ピーマン
16日(火)	ココアパン		パン	
	コーンポタージュ ハムカツ キャベツのソテー	牛乳 ハム チーズ ベーコン	バター パン粉 油 オリーブオイル	玉ねぎ コーン パセリ ほうれん草 キャベツ

※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
17日(水)	スタミナ納豆丼	納豆 鶏肉	ごま油 砂糖	ねぎ
	みそ汁(もやし) 白菜とささみのサラダ	みそ 鶏肉	砂糖 油	もやし にんじん えのき茸 白菜 小松菜
18日(木)	ごはん		米	
	はりはり汁 さばの塩焼き じゃがいもの味噌バター煮	豚肉 油揚げ 豆腐 さば 豚肉 みそ	じゃがいも バター ごま	水菜 枝豆 コーン
19日(金)	ひじきの炒めまぜごはん くずし豆腐のスープ おおまいの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ	ひじき 豚肉 豆腐 おおまい	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖	にんじん 椎茸 白菜 ねぎ ほうれん草 もやし
	ごはん		米	
22日(月)	みそ汁(かぼちゃ団子) 豚肉とごぼうのすき煮 もやしときゅうりのおかか和え	みそ 豚肉 ちくわ かつお節	油 砂糖	かぼちゃ 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり
	24日(水)	焼きそば	豚肉	中華麺 油 コロッケ 油
25日(木)	ごはん		米	
	沢煮椀 桜鱈のみそ焼き 大根とにんじんのさっぱり炒め	豚肉 さくらます みそ 油揚げ	春雨 油 砂糖 ごま	えのき茸 にんじん ごぼう ねぎ 大根 にんじん いんげん
26日(金)	根菜カレー	鶏肉	油 米 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ れんこん ごぼう
	ほうれん草のサラダ 和梨ゼリー	ハム	砂糖 油 和梨ゼリー	ほうれん草 もやし
29日(月)	ごはん		米	
	かきたま汁 みそカツ キャベツの磯和え	たまご 鶏肉 豚肉 みそ のり	でんぷん パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	小松菜 しめじ ねぎ キャベツ にんじん
30日(火)	コッペパン		パン	
	小清水和牛のシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	小清水和牛 ツナ	じゃがいも 油 オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン りんご

学校給食アンケートを行いました

11月に小清水小学校と小清水中学校で学校給食アンケートを行いました。
みなさんの好みや食習慣を知ることで、より良い学校給食を提供していくため
に行っています。これからも継続したいと考えております。アンケート結果
は、給食だより等でお知らせしていきたいと考えています。ご協力ありがとうございました。

