

給食だより 9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

小清水産の食材をたくさん食べよう

実りの季節になりました。給食では、先月から小清水産の野菜を使用しています。10月には、ごぼうや大根、キャベツ、ピーツなども登場する予定です。これらの食材は、農家さん達が直接給食センターまで届けて下さっています。多くの方々のご協力により、小清水産の食材を使用することができています。感謝の気持ちをもって頂きましょう。給食以外でも、小清水産の食材をたくさん食べるようにしましょう！



9月1日は防災の日

給食センターでは、レトルトの五目ごはんを備蓄しています。

1923年9月1日に起きた関東大震災に由来して防災の日が定められました。日本では、地震や集中豪雨、台風などの自然災害が多く発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、家族ともしもの時のことを話し合うことが大切です。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと 21L



小清水更生保護女性会様から古代穀を頂きました！

更生保護とは、非行や犯罪をしてしまった人たちを、社会の一員として立ち直るよう支援することです。このような活動を知ってもらいたいという思いから、今回の古代穀の無償提供につながりました。カレーのごはんとして登場します。

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

道内産：キャベツ、きゅうり、ごぼう、にら、チンゲン菜、パプリカ、小松菜、ねぎ、もやし、白菜、大根、水菜、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、パセリ、卵、鶏肉、豚肉

道外産：しめじ(長野)、さつまいも(茨城)、りんご(青森)

【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

<p>～ 今月の新メニュー ～ 今月は4品の新メニューが登場します。どんな料理が楽しみにしていたださいね。</p>			<p>1日(木) ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉と大根の煮物 キャベツのおかか和え</p>	<p>2日(金) 鮭わかめごはん 根菜汁 いわしのカリカリフライ(幼1・小2・中2) もやしとにらの炒め物</p>
<p>6日(火) マカロニのケチャップ炒め</p>	<p>7日(水) きゅうりのごま海苔和え</p>	<p>22日(木) あんかけそぼろ丼</p>		
<p>30日(金) コーンピラフ</p>				
<p>5日(月) ごはん かぼちゃ団子汁 たらスパイス揚げ春雨の炒め物</p>	<p>6日(火) コッペパン カレーオニオンスープ マカロニのケチャップ炒め 豆とツナのサラダ</p>	<p>7日(水) 焼肉丼 チンゲン菜のスープ きゅうりのごま海苔和え</p>	<p>8日(木) ごはん 沢煮椀 知床産桜鱈のみそ焼き ひじきの煮物</p>	<p>9日(金) 鶏ごぼうごはん みそ汁(キャベツ) コロケ 大根と人参のさっぱり炒め</p>
<p>12日(月) ごはん さつま汁 さばのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>13日(火) ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 きりぼしだいこん切干大根のサラダ</p>	<p>14日(水) 五目うどん 大根のそぼろ煮 海苔塩ポテト</p>	<p>15日(木) ごはん みそ汁(なめこ) 豚すき煮 白菜のじゃこ和え</p>	<p>16日(金) 根菜カレー (古代穀ごはん) 水菜とハムのサラダ 沖縄パイン缶</p>
<p>19日(月) 敬老の日</p>	<p>20日(火) ソフトフランスパン かぼちゃのポタージュ たら香草焼き じゃがいもとブロッコリーのサラダ</p>	<p>21日(水) ごはん みそ汁(白菜) 鮭キャベツカツ 五目きんぴら</p>	<p>22日(木) あんかけそぼろ丼 どさんこ汁 りんご</p>	<p>23日(金) 秋分の日</p>
<p>26日(月) ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜の海苔酢和え</p>	<p>27日(火) ごはん しょうがみそ汁 カレー風味から揚げ(幼1・小2・中2) かぼちゃのマヨネーズ和え</p>	<p>28日(水) クリームスパゲティ 玉ねぎとハムのマリネ ぶどうゼリー</p>	<p>29日(木) ごはん 鮭団子の石狩汁 縞ほっけの塩麹焼き もやしとピーマンのさきみれ和え</p>	<p>30日(金) コーンピラフ 野菜スープ ハニーマスタードチキン</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(木)	ごはん		米	
	みそ汁	豆腐 みそ		ほうれん草 えのき ねぎ
小学校 644kcal 中学校 770kcal	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	砂糖 油	大根 にんじん
	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ
2日(金)	鮭わかめごはん	鮭 わかめ	米	
	根菜汁	油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ
小学校 627kcal 中学校 729kcal	いわしのカリカリフライ	いわし	油	
	もやしとにらの炒め物	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん
5日(月)	ごはん		米	
	かぼちゃ団子			かぼちゃ 白菜 ごぼう ねぎ えのき
小学校 609kcal 中学校 714kcal	たらのスパイス揚げ	たら	油	
	春雨の炒め物	豚肉	春雨 ごま油 砂糖	もやし ねぎ にんじん 椎茸
6日(火)	コッペパン		パン	
	カレーオニオンスープ	ベーコン	オリーブオイル	玉ねぎ にんじん パセリ
小学校 574kcal 中学校 728kcal	マカロニのケチャップ炒め	ウインナー	マカロニ 油	ピーマン にんじん
	豆とツナのサラダ	ミクスビーンズ ツナ	マヨネーズ風調味料 ごま	枝豆 きゅうり コーン
7日(水)	焼肉丼	豚肉	米 砂糖 ごま 油	玉ねぎ にんじん
	チンゲン菜のスープ	豆腐 ハム		チンゲン菜 もやし
小学校 641kcal 中学校 739kcal	きゅうりのごま海苔和え	海苔	ごま油 ごま	きゅうり
	ごはん		米	
8日(木)	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸 にんじん ごぼう
	知床産桜鱈のみそ焼き	桜鱈 みそ		
小学校 599kcal 中学校 726kcal	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 大豆 長天	油 砂糖	にんじん
	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 油 砂糖	ごぼう にんじん 枝豆
9日(金)	みそ汁	厚揚げ みそ		キャベツ 椎茸
	クロック		クロック 油	
小学校 646kcal 中学校 823kcal	大根と人参のさつぱり炒め	油揚げ	砂糖 油 ごま	大根 にんじん いんげん
	ごはん		米	
12日(月)	さつまい	豚肉 厚揚げ みそ	さつまい	大根 ねぎ
	さばのみぞれ煮	さば		
小学校 633kcal 中学校 794kcal	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん
	ごはん		米	
13日(火)	わかめスープ	わかめ	ごま油	えのき茸 玉ねぎ ねぎ
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	砂糖 ごま油 油 でんぷん	ピーマン ねぎ
小学校 596kcal 中学校 715kcal	切干大根のサラダ		砂糖 ごま油	きゅうり 切り干し大根 にんじん
	五目うどん	豚肉	うどん 砂糖	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ
14日(水)	大根のそぼろ煮	鶏肉	砂糖 でんぷん	大根 にんじん 枝豆
	海苔塩ポテ	青のり	じゃがいも 油	
15日(木)	ごはん		米	
	みそ汁	みそ		なめこ 大根 ほうれん草 ねぎ
小学校 589kcal 中学校 709kcal	豚すき煮	豚肉 焼き豆腐 ちくわ	油 砂糖	玉ねぎ
	白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま油	白菜 小松菜
16日(金)	根菜カレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ
	古代穀ごはん		米 古代穀	
小学校 699kcal 中学校 852kcal	水菜とハムのサラダ	ハム	砂糖 ごま油	水菜 キャベツ
	沖縄パイン缶			パイン

※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
20日(火)	ソフトフランスパン		パン	
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	バター	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ
小学校 564kcal 中学校 713kcal	たらの香草焼き	たら	マヨネーズ風調味料 パン粉	
	じゃがいものブロッコリーのサラダ		じゃがいも 油	ブロッコリー コーン
21日(水)	ごはん		米	
	みそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草 しめじ
小学校 597kcal 中学校 719kcal	鮭キャベツカツ	鮭キャベツカツ	油	
	五目きんぴら	ひじき	油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん いんげん
22日(木)	あんかけそぼろ丼	豚肉	米 ごま油 でんぷん	もやし たけのこ にら 椎茸
	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも ごま油 バター	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
小学校 657kcal 中学校 756kcal	りんご			りんご
	ごはん		米	
26日(月)	すまし汁	豆腐 つと巻き		たけのこ ねぎ
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 椎茸
小学校 588kcal 中学校 712kcal	小松菜の海苔酢和え	ツナ 海苔		小松菜 もやし
	ごはん		米	
27日(火)	しょうがみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		しめじ えのき茸 ねぎ
	カレー風味から揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぷん 油	
小学校 728kcal 中学校 839kcal	かぼちゃのマヨネーズ和え	ハム	マヨネーズ風調味料	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり
	クリームスパゲティー	ベーコン 牛乳	スパゲティー バター	しめじ にんじん ほうれん草 玉ねぎ
小学校 628kcal 中学校 769kcal	玉ねぎとハムのマリネ	ハム	オリーブオイル	キャベツ にんじん きゅうり
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	
29日(木)	ごはん		米	
	鮭団子の石狩汁	鮭団子 みそ 豆腐	じゃがいも	にんじん 大根 白菜 玉ねぎ
小学校 651kcal 中学校 820kcal	縞ほっけの塩麴焼き	縞ほっけ	砂糖 ごま油	
	もやしとピーマンのささみ和え	鶏肉		もやし ピーマン
30日(金)	コーンピラフ	ウインナー	米 バター	コーン ピーマン 玉ねぎ にんじん
	野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ
小学校 608kcal 中学校 755kcal	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

