

# 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

## 感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を！

11月23日は勤労感謝の日です。この機会に「ありがとう」の気持ちを伝えてみるのも良いですね。みなさんは、食事の前後のあいさつをしっかりと行っているでしょうか。私たちの食事は、食糧を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。あいさつをする時は、食べ物の命を頂くことや、食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちを込めましょう。そして、食事を支えてくれている人々や食べ物の命を粗末にしないためにも、自分の食べれる量を知り、なるべく残さず食べるようにしましょう。



## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は目に見えない形では残らないため、日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。給食でも和食献立の時は、かつお節と昆布で丁寧にしをとって、料理していますよ。

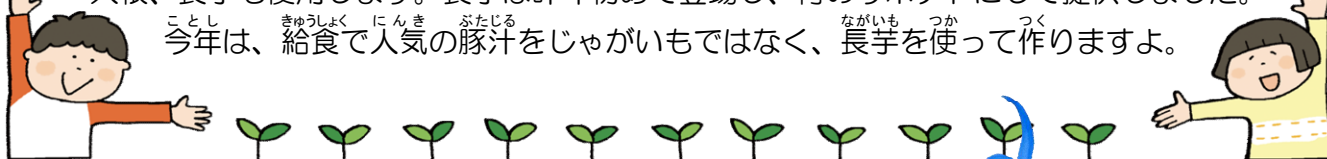
### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 



### 小清水産の野菜がたくさん登場します！

町内農家さんのご協力のおかげで、今月も様々な小清水産野菜が登場です。今月はキャベツ、大根、長芋も使用します。長芋は昨年初めて登場し、青のりポテトにして提供しました。今年、給食で人気の豚汁をじゃがいもではなく、長芋を使って作りますよ。



### 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、長芋、キャベツ、大根

**道内産**：チンゲン菜、パプリカ、小松菜、ねぎ、もやし、白菜、にら  
ピーマン、ブロッコリー、パセリ、卵、鶏肉、豚肉、鱈、ほっけ

**道外産**：きゅうり（群馬）、しめじ（長野）、さつまいも、ほうれん草（茨城）

## 【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

	1日 (火) かぼちゃパン クリームスープ カレーチキン キャベツとハムのサラダ	2日 (水) ごはん みそ汁（なめこ） ぶりフライ 切干大根の炒め煮	3日 (木) 文化の日	4日 (金) ハヤシライス 根菜サラダ ヨーグルト	
	7日 (月) ごはん 鶏ごぼう汁 鱈のスパイス揚げ もやしとピーマンの炒め物	8日 (火) 中華丼 もずくスープ 春雨とほうれん草の ささみ和え	9日 (水) ミートソースパグティ じゃがいもとブロッコリーの ツナマヨ和え フルーツポンチ	10日 (木) ごはん みそ汁（大根） 肉豆腐 キャベツのおかか和え	11日 (金) ひじきの炒めませご飯 みそ汁（しめじ） ほっけフライ 大根とわかめの和え物
	14日 (月) ごはん どさんこ汁 いわしのみぞれ煮 （幼1・小1・中2） 白菜ごましょうゆ和え	15日 (火) 背割りコッペパン チンゲン菜とベーコンのスープ 大豆のチリコンカン コーンサラダ	16日 (水) ごはん みそ汁（玉ねぎ） 和風ハンバーグ キャベツとハムのソテー	17日 (木) ごはん 水餃子スープ チンジャオロース 小松菜の中華和え	18日 (金) カレーピラフ いも団子スープ チーズハムカツ
	21日 (月) ごはん みそ汁（じゃがいも） 鶏肉のねぎソース 大根のささみ和え	22日 (火) ビビンバ丼 春雨スープ 焼売 （幼1・小2・中2）	23日 (水) 勤労感謝の日 	24日 (木) 和食の日 ごはん 長芋豚汁 さばの照り焼き 白菜のじゃこ和え	25日 (金) 五目ごはん みそ汁（高野豆腐） とり天 ほうれん草のごま和え
	28日 (月) ごはん みそワタンスープ 豚肉と蓮根の黒酢炒め キャベツのツナ和え	29日 (火) ごはん みそ汁（白菜） 縞ほっけの塩焼き 筑前煮	30日 (水) 鶏塩うどん きんぴら包み焼き 2色のポテト （ノーザンルビー・北旺） りんごゼリー	<b>JAこしみず青年部様からのじゃがいも</b> 先月に続いて、今月も無償提供のじゃがいもを使わせて頂きます。今回は2種類のじゃがいもを使って見た目も楽しいポテトにします。 お楽しみに♪ 	

# 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(火)	かぼちゃパン		かぼちゃパン	
	クリームスープ	牛乳	油 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン
小学校 626kcal 中学校 801kcal	カレーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
	キャベツとハムのサラダ	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ にんじん
2日(水)	ごはん		米	
	みそ汁(なめこ)	豆腐 みそ		なめこ ねぎ 白菜
小学校 644kcal 中学校 776kcal	ぶりフライ	ぶり	パン粉 油	
	切干大根の炒め煮	油揚げ	油 砂糖	切干大根 にんじん 小松菜
4日(金)	ハヤシライス	豚肉	バター じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	根菜サラダ	ツナ	さつまいも マヨネーズ風調味料 ごま 砂糖	ごぼう れんこん にんじん 枝豆
小学校 746kcal 中学校 917kcal	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ごはん		米	
7日(月)	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ		ごぼう にんじん えのき茸 ねぎ
	鱈のスパイス揚げ	鱈	油	
小学校 615kcal 中学校 723kcal	もやしとピーマンの炒め物	豚肉	ごま油	もやし ピーマン にんじん
	中華丼	豚肉 うずら卵	米 油 ごま油 でんぷん	白菜 にんじん 玉ねぎ
小学校 598kcal 中学校 685kcal	もずくスープ	もずく 豆腐	ごま油	ねぎ 椎茸
	春雨とほうれん草のささみ和え	鶏肉	春雨 砂糖 ごま油	ほうれん草
9日(水)	ミートソーススパゲティー	豚肉 粉チーズ	スパゲティー 砂糖 オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ ピーマン 椎茸
	じゃがいもとブロッコリーのツナマヨ和え	ツナ	じゃがいも マヨネーズ風調味料	ブロッコリー コーン
小学校 687kcal 中学校 826kcal	フルーツポンチ		ゼリー	りんご みかん もも
	ごはん		米	
10日(木)	みそ汁(大根)	油揚げ みそ		大根 にんじん
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ
小学校 602kcal 中学校 731kcal	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ ほうれん草
	ひじきの炒め混ぜご飯	ひじき 豚肉	米 油 砂糖	にんじん
11日(金)	みそ汁(しめじ)	豆腐 みそ		しめじ 小松菜 ねぎ
	ほっけフライ	ほっけ	パン粉 油	
小学校 577kcal 中学校 707kcal	大根とわかめの和え物	わかめ	ごま油 砂糖	大根 きゅうり
	ごはん		米	
14日(月)	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも バター ごま油	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
	いわしのみぞれ煮	いわし		
小学校 602kcal 中学校 783kcal	白菜のごましょうゆ和え		ごま油 砂糖 ごま	白菜 ほうれん草 にんじん
	背割りコッペパン		背割りコッペパン	
15日(火)	チンゲン菜とベーコンのスープ	ベーコン		チンゲン菜 にんじん えのき茸
	大豆のチリコンカン	牛肉 豚肉 大豆	油	玉ねぎ にんじん ピーマン
小学校 562kcal 中学校 712kcal	コーンサラダ	ツナ	油 砂糖	きゅうり コーン 枝豆
	ごはん		米	
16日(水)	みそ汁(玉ねぎ)	油揚げ みそ		玉ねぎ ほうれん草
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	でんぷん	大根
小学校 579kcal 中学校 719kcal	キャベツとハムのソテー	ハム	油	キャベツ にんじん しめじ
	ごはん		米	
17日(木)	水餃子スープ	水餃子	ごま油	椎茸 ねぎ 白菜
	チンジャオロース	豚肉	油 ごま油 でんぷん 砂糖	たけのこ ピーマン パプリカ
小学校 595kcal 中学校 757kcal	小松菜の中華和え		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん

※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
18日(金)	カレーピラフ	ウインナー	米 バター	玉ねぎ にんじん コーン パセリ
	いも団子スープ	ベーコン	いも団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ
小学校 625kcal 中学校 803kcal	チーズハムカツ	チーズ ハム	パン粉 油	
	ごはん		米	
21日(月)	みそ汁(じゃがいも)	わかめ みそ		じゃがいも
	鶏肉のねぎソース	鶏肉	砂糖 ごま油 でんぷん	えのき茸 ねぎ
小学校 635kcal 中学校 777kcal	大根のささみ和え	鶏肉	砂糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん
	ピピンパ丼	牛肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん
22日(火)	春雨スープ		春雨	にんじん しめじ えのき茸 ねぎ
	焼売	焼売		
小学校 632kcal 中学校 741kcal	ごはん		米	
	長芋豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ながいも 油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
小学校 615kcal 中学校 767kcal	さばの照り焼き	さば		
	白菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま油	白菜 小松菜
25日(金)	五目ごはん	豚肉 油揚げ ひじき	米 砂糖 油	ごぼう にんじん 椎茸
	みそ汁(高野豆腐)	高野豆腐 みそ		玉ねぎ えのき茸 ねぎ
小学校 574kcal 中学校 701kcal	とり天	とり天	油	
	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
28日(月)	ごはん		米	
	みそワタンスープ	みそ	ワタん ごま油	チンゲン菜 にんじん えのき茸 ねぎ
小学校 630kcal 中学校 779kcal	豚肉と蓮根の黒酢炒め	豚肉	油 砂糖 でんぷん	れんこん にんじん しめじ ピーマン たけのこ
	キャベツのツナ和え	ツナ	ごま	キャベツ きゅうり
29日(火)	ごはん		米	
	みそ汁(白菜)	厚揚げ みそ		白菜 にんじん
小学校 641kcal 中学校 803kcal	縞ほっけの塩焼き	縞ほっけ		
	筑前煮	鶏肉	砂糖 油	椎茸 にんじん たけのこ れんこん いんげん
30日(水)	鶏塩うどん	鶏肉	うどん ごま油	にんじん たけのこ 水菜 ねぎ
	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
小学校 571kcal 中学校 703kcal	2色のポテト		じゃがいも 油	
	りんごゼリー		りんごゼリー	

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

「せ」はしょうゆ