

給食だより

4月

小清水町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。気持ちを新たに毎日元気に過ごしましょう。今年度も小清水町学校給食センター職員一同、徹底した衛生管理のもと、安心・安全でおいしい給食をお届けしていきます。一年間よろしくお祈りします。

給食の栄養価について

給食の栄養価は、学校給食摂取基準に基づいて計算しています。献立表で表示しているエネルギーは、この年齢区分の値です。低学年や高学年については、年齢を考慮して量を調節して配食しています。

区分	基準値	
	児童(8歳~9歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(Kcal)	650	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(μgRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上



毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。何か気になることがありましたら、お気軽に小清水町学校給食センター栄養教諭(澤田)までお問い合わせください。

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。

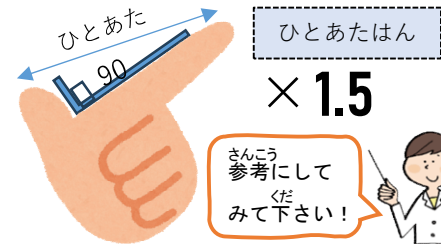
- 小清水産：じゃがいも、たまねぎ
 道内産：もやし、ごぼう、にら、なめこ、ブロッコリー、かぼちゃ、卵、鶏肉、豚肉
 ：たまご、ほたて、おおまい
 道外産：白菜、ねぎ、水菜、パプリカ、小松菜、さつまいも、ピーマン(茨城)、パセリ(静岡)
 キャベツ(愛知)、大根(神奈川県)、にんじん(徳島)、きゅうり(宮崎)

【献立表】

保護者の皆様へ

給食では、持参箸をお願いしています。一人ひとりの手のサイズは違います。自分の手に合ったサイズの箸を使うことで、正しく美しく使うことができます。毎日、清潔な箸を忘れずに持参しましょう。「箸を持ったかい?」と一言ご家庭で声掛けをして頂ければと思います。よろしくお祈りします。

☆手に合った箸のサイズ☆



※牛乳は毎日つきます
 ※献立を変更する場合があります

8日(月) 振り替え休業日	9日(火) ごはん みそ汁(なめこ) 肉じゃが 白菜の海苔酢和え	10日(水) 鶏塩うどん いわしのカリカリフライ(小中2) 大根そぼろ煮	11日(木) ごはん 若竹汁 さばのみそ煮 小松菜と豆腐の和え物	12日(金) ビビンバ丼 参鶏湯風スープ にんじん焼売(小中2)
15日(月) チキンライス クリームスープ 野菜もっチーズフライ	16日(火) コッペパン 豆と野菜のスープ 鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーとツナのサラダ	17日(水) ごはん みそ汁(じゃがいも) 鶏肉のオーロラソース焼き 縞ほっけの塩麹焼き 五目きんぴら	18日(木) ごはん しょうがみそ汁 豚すき煮 キャベツのおかか和え	19日(金) 道産ほたてカレー(もち麦ごはん) えだまめ枝豆とひじきのサラダ ヨーグルト
22日(月) ごはん 豚汁 いわしの梅煮(小1・中2) ほうれん草のごま和え	23日(火) ごはん わかめスープ チンジャオロース チンゲン菜のナムル	24日(水) 焼きそば 春巻(小1・中2) フルーツポンチ	25日(木) 和風そぼろ丼 みそ汁(大根) ポテトサラダ	26日(金) 五目ごはん 手巻き海苔 鶏団子汁 ほっけフライ
29日(月) 昭和の日	30日(火) ソフトフランスパン マカロニスープ 肉団子(小中2) 豆とツナのサラダ	給食の献立について ・ごはん…道産米「ななつぼし」を使用。週に4回。 ・パン…道産小麦を使用。隔週で1回。(火曜日) ・麺…道産小麦を使用。隔週で1回。(水曜日) ・みそ汁…小清水産大豆で作った「ゆうすいみそ」を使用。 ※都合により変更する場合があります。		




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。

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	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
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
9日 (火)	小 636	小 20.2	ごはん		米	
	中 759	中 23.3	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ
	小 22.4	小 2.1	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん いんげん
	中 26.3	中 2.6	白菜の海苔酢和え	ツナ 海苔		小松菜 白菜
10日 (水)	小 557	小 23.3	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	にんじん 水菜 椎茸 ねぎ
	中 692	中 28.8				
	小 27.4	小 3.1	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	油	
	中 33.8	中 4.0	大根のそぼろ煮	鶏肉	油 砂糖	大根 にんじん 枝豆
11日 (木)	小 591	小 19.3	ごはん		米	
	中 726	中 23.6	若竹汁	わかめ		にんじん えのき
	小 22.9	小 2.1	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 28.2	中 2.7	小松菜と豆腐の和え物	豆腐	砂糖 ごま	キャベツ 小松菜
12日 (金)	小 673	小 22.2	ビビンバ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん
	中 784	中 27.3				
	小 26.1	小 2.3	参鶏湯風スープ	鶏肉	もち麦 ごま油	大根 しめじ ねぎ
	中 31.7	中 2.9	にんじん焼売	にんじん焼売		
15日 (月)	小 714	小 25.5	チキンライス	鶏肉	米 バター	ピーマン 玉ねぎ にんじん
	中 851	中 28.9				
	小 24.0	小 2.1	クリームスープ	牛乳	マカロニ バター	玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン
	中 28.3	中 2.6	野菜もっチーズフライ		野菜もっチーズフライ 油	
16日 (火)	小 627	小 31.5	コッペパン		コッペパン	
	中 801	中 39.2	豆と野菜のスープ	大豆 ベーコン	オリーブオイル	にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ
	小 31.6	小 3.0	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉	マヨネーズ風調味料	
	中 40.7	中 4.0	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	砂糖	ブロッコリー コーン
17日 (水)	小 621	小 19.0	ごはん		米	
	中 776	中 23.8	みそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜
	小 26.6	小 2.2	縞ほっけの塩麹焼き	縞ほっけ		
	中 34.4	中 2.9	五目きんぴら	ひじき	油 砂糖	ごぼう にんじん いんげん
18日 (木)	小 605	小 16.9	ごはん		米	
	中 727	中 19.5	しょうがみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		しめじ えのき ねぎ
	小 29.1	小 2.3	豚すき煮	豚肉 ちくわ	砂糖 油	玉ねぎ ねぎ
	中 35.4	中 2.8	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ にんじん
19日 (金)	小 638	小 15.6	道産ほたてカレー	ほたて	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 783	中 18.6	もち麦ごはん		米 もち麦	
	小 28.8	小 2.6	枝豆とひじきのサラダ	ハム ひじき	砂糖	もやし きゅうり 枝豆
	中 34.9	中 3.3	ヨーグルト	ヨーグルト		
22日 (月)	小 642	小 21.2	ごはん		米	
	中 837	中 28.9	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油	ごぼう にんじん ねぎ
	小 24.7	小 2.0	いわしの梅煮	いわしの梅煮		
	中 33.3	中 2.8	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	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
	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
23日 (火)	小 568	小 15.9	ごはん		米	
	中 717	中 20.3	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	しめじ ねぎ
	小 26.5	小 2.6	チンジャオロース	豚肉	油 ごま油 砂糖 でんぷん	たけのこ ピーマン パプリカ
	中 35.9	中 3.0	チンゲン菜のナムル	ハム	砂糖 ごま油 ごま	もやし チンゲン菜
24日 (水)	小 588	小 21.3	焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 椎茸 ピーマン
	中 738	中 26.0				玉ねぎ にんじん
	小 19.2	小 3.1	春巻	春巻	油	
	中 23.2	中 4.3	フルーツポンチ		ゼリー	みかん りんご もも
25日 (木)	小 672	小 22.9	和風そぼろ丼	鶏肉 豆腐 ひじき みそ	米 砂糖 油 ごま	切干大根 椎茸 にんじん 枝豆
	中 785	中 26.8				
	小 24.1	小 2.3	みそ汁	油揚げ みそ		大根 えのき ねぎ
	中 28.7	中 2.9	ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖 マヨネーズ風調味料	きゅうり 玉ねぎ にんじん
26日 (金)	小 694	小 29.6	五目ごはん	豚肉 ひじき 油揚げ	米 砂糖 油	
	中 865	中 37.7	手巻き海苔	手巻き海苔		
	小 26.7	小 2.6	鶏団子汁	鶏団子 豆腐 みそ		大根 白菜 ねぎ
	中 32.6	中 3.2	ほっけフライ	ほっけフライ	油	
30日 (火)	小 576	小 26.4	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	
	中 708	中 31.1	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ オリーブオイル	キャベツ 玉ねぎ にんじん
	小 23.7	小 2.8	肉団子	肉団子		
	中 28.5	中 3.5	豆とツナのサラダ	ミックスビーンズ ツナ	マヨネーズ風調味料 ごま	枝豆 きゅうり コーン



学 校 給 食 の 目 標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

