

給食だより



小清水町学校給食センター

10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本は食べものを大量に輸入している一方で、大量に捨てています。給食でも、毎日たくさんの食品を捨てています。これはとてももったいないことです。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを減らすためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものからとると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方からとるのではなく、手前から買うようにするとよいですね。



「もったいない」のころを大切に、できることから取り組んでいきましょう！

間食を選ぶ時は表示をチェック！

間食はどのようなものを食べますか？手軽に市販のものを買うことも多いかと思いますが、市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認してみましょう。まずは、どのようなものを食べているかを知ることが大切です。



間食は時間と量を決めるべし

間食は、3回の食事ととりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だから食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

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、大根、ごぼう、もち麦
 道内産：もやし、キャベツ、きゅうり、にら、白菜、水菜、チンゲン菜
 ：ピーマン、パプリカ、小松菜、パセリ、豚肉、鰯、鮭（斜里産）
 道外産：さつまいも（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) ごはん はりはり汁 たらフライ にんじんしりしり	2日(水) しょうゆラーメン 豆腐のしゅうまい (小中2) 切り干し大根のナムル	3日(木) ごはん のっぺい汁 いわしの生姜煮 キャベツの ささみ和え	4日(金) 五目ごはん みそ汁(玉ねぎ) 野菜もっちゃんスライ 小松菜と大根の サラダ
7日(月) ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 もやしと油揚げの ごま酢和え	8日(火) コッペパン カレーオニオンスープ ハニーマスタード チキン コールスローサラダ	9日(水) 和風そばろ丼 みそ汁(じゃがいも) 豆とツナのサラダ	10日(木) ごはん 塩豚汁 絹揚げの西京焼き 春雨の炒め物	11日(金) わかめごはん きのこ汁 メンチカツ キャベツの おかつ和え
14日(月) スポーツの日	15日(火) ごはん けんちん汁 ぎんぴら包み焼き 大根のツナ和え	16日(水) 焼きそば 春巻 りんご	17日(木) ごはん 根菜汁 いわしのみぞれ煮 (小1・中2) 白菜の磯和え	18日(金) 文化祭 ひき肉と大豆のカレー (もち麦ごはん) ブロッコリーのソテー フルーツの ヨーグルト和え
21日(月) ごはん みそ汁(大根) 豚肉のしょうが炒め もやしのおかつ和え	22日(火) かぼちゃパン ミートボール シチュー チーズコロッケ コーンサラダ	23日(水) 中華丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	24日(木) ごはん 二色団子汁 知床産鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め物	25日(金) チャーハン わかめスープ にらまんじゅう (小中2)
28日(月) ごはん しょうがみそ汁 豚すき煮 白菜の ごましょうゆ和え	29日(火) ごはん 鮭団子の石狩汁 鶏のごまネーズ焼き もやしとにらの 炒め物	30日(水) 鶏塩うどん いわしの カリカリフライ (小中2) 大根のそぼろ煮	31日(木) ハロウィン チキンピラフ かぼちゃの バタージュ シャドークイーン のサラダ	

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)		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
	たんぱく質(g)	脂質(g)				
1日 (火)	小 636	中 231	ごはん		米	
	中 787	中 27.6	はりはり汁	豚肉 豆腐 油揚げ		水菜
	小 26.7	小 2.0	たらフライ	たらフライ	油	
	中 32.7	中 2.7	にんじんしりしり	たまご ツナ	ごま油	にんじん 枝豆
2日 (水)	小 561	小 17.4	しょうゆラーメン	豚肉 つと巻き	ラーメン ラード	もやし たけのこ ねぎ
	中 658	中 19.7				
	小 25.5	小 3.0	豆腐しゅうまい	豆腐しゅうまい		
	中 30.2	中 3.7	切干大根のナムル		砂糖 ごま油 ごま	切干大根 小松菜 にんじん
3日 (木)	小 557	小 15.5	ごはん		米	
	中 670	中 17.7	のっぺい汁	油揚げ		にんじん 大根 しめじ ねぎ 椎茸
	小 22.3	小 2.2	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
	中 26.5	中 2.8	キャベツのささみ和え	鶏肉	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん ほうれん草
4日 (金)	小 598	小 22.1	五目ごはん	豚肉 ひじき 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう にんじん 椎茸
	中 749	中 28.6	みそ汁	わかめ みそ		玉ねぎ えのき茸
	小 23.7	小 2.6	野菜もっちーずフライ		野菜もっちーずフライ 油	
	中 24.2	中 3.5	小松菜と大根のサラダ	ツナ	砂糖	小松菜 大根 コーン
7日 (月)	小 613	小 20.9	ごはん		米	
	中 738	中 24.4	かきたま汁	たまご	でんぶん	白菜 しめじ ねぎ
	小 26.0	小 2.1	さばのみそ煮	さばのみ味噌煮		
	中 31.4	中 2.8	もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ	砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん きゅうり
8日 (火)	小 546	小 25.8	コッペパン		コッペパン	
	中 668	中 30.9	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 25.5	小 3.1	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	
	中 31.4	中 4.0	コールスローサラダ		マヨネーズ 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり
9日 (水)	小 699	小 25.9	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
	中 858	中 31.4				
	小 27.0	小 2.3	みそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	ねぎ
	中 32.6	中 2.7	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
10日 (木)	小 692	小 26.3	ごはん		米	
	中 860	中 32.8	塩豚汁	豚肉 豆腐	じゃがいも ごま油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
	小 27.6	小 2.2	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけの西京漬け		
	中 34.9	中 3.4	春雨の炒め物		春雨 ごま油 砂糖	もやし にんじん ねぎ 椎茸
11日 (金)	小 595	小 18.6	わかめごはん	わかめ	米	
	中 749	中 22.0	きのこ汁	油揚げ みそ		なめこ えのき茸 舞茸 たもぎ茸 ねぎ 大根
	小 22.5	小 1.8	メンチカツ	メンチカツ	油	
	中 24.6	中 3.5	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ 小松菜
15日 (火)	小 575	小 16.5	ごはん		米	
	中 699	中 19.2	けんちん汁	豆腐 油揚げ	ごま油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 椎茸
	小 23.4	小 2.3	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	中 28.7	中 3.0	大根のツナ和え	ツナ	砂糖 ごま油	きゅうり 大根
16日 (水)	小 536	小 20.9	焼きそば	豚肉	中華麺 油	キャベツ にんじん 椎茸 ピーマン 玉ねぎ
	中 667	中 26.2				
	小 18.5	小 1.5	春巻	春巻	油	
	中 22.4	中 2.1	りんご			りんご

	エネルギー(kcal)		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
	たんぱく質(g)	脂質(g)				
17日 (木)	小 565	小 16.0	ごはん		米	
	中 716	中 20.3	根菜汁	厚揚げ みそ		じゃがいも
	小 21.3	小 1.7	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中 27.3	中 2.3	白菜の磯和え	のり		白菜 ほうれん草
18日 (金)	小 710	小 26.6	ひき肉と大豆のカレー	豚肉 大豆	油	にんじん 玉ねぎ
	中 865	中 31.2	もち麦ごはん		米 もち麦	
	小 26.5	小 2.7	ブロッコリーのソテー	ウインナー	油	ブロッコリー コーン
	中 32.0	中 3.3	フルーツのヨーグルト和え		カクテルゼリー	みかん もも りんご
21日 (月)	小 589	小 16.5	ごはん		米	
	中 686	中 17.3	みそ汁	わかめ みそ		大根 しめじ
	小 27.1	小 2.1	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ ピーマン
	中 33.1	中 2.6	もやしのおかか和え	削り節		もやし にんじん ほうれん草
22日 (火)	小 641	小 28.3	かぼちゃパン		かぼちゃパン	
	中 806	中 35.6	ミートボールシチュー	ミートボール	じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム
	小 22.2	小 3.7	チーズコロッケ		チーズコロッケ 油	
	中 27.2	中 5.1	コーンサラダ	ハム	砂糖 油	コーン きゅうり
23日 (水)	小 625	小 15.8	中華丼	豚肉 うずら卵	油 ごま油 でんぶん	白菜 にんじん 玉ねぎ
	中 754	中 18.0				
	小 20.6	小 1.9	ワンタンスープ		ワンタン	チンゲン菜 にんじん えのき茸 ねぎ
	中 24.4	中 2.4	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	
24日 (木)	小 609	小 16.5	ごはん		米	
	中 750	中 19.9	二色団子汁	油揚げ		芋団子 かぼちゃ団子
	小 25.9	小 2.0	知床鮭の塩焼き	鮭		
	中 32.8	中 2.9	切干大根の炒め物	豚肉	ごま油 ごま 砂糖	切干大根 にんじん いら
25日 (金)	小 573	小 21.6	チャーハン	チャーシュー	米	玉ねぎ ねぎ 椎茸
	中 689	中 25.5		豚肉	油 ごま油	にんじん コーン ピーマン
	小 23.5	小 2.6	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき茸 ねぎ
	中 28.2	中 3.2	にらまんじゅう	にらまんじゅう	油	
28日 (月)	小 643	小 21.0	ごはん		米	
	中 778	中 25.2	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
	小 29.5	小 2.3	豚すき煮	豚肉 ちくわ	砂糖 油	玉ねぎ ねぎ
	中 35.2	中 2.6	白菜のごましょうゆ和え		ごま油 砂糖 ごま	白菜 にんじん ほうれん草
29日 (火)	小 671	小 23.9	ごはん		米	
	中 886	中 36.3	鮭団子の石狩汁	鮭 みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ 大根
	小 33.7	小 2.4	鶏のごまネーズ焼き	鶏肉	マヨネーズ風調味料 ごま ごま油	ねぎ
	中 42.6	中 2.9	もやしとにらの炒め物	ハム	ごま油	もやし いら にんじん
30日 (水)	小 561	小 24.2	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	にんじん 水菜 椎茸 ねぎ
	中 651	中 27.6				
	小 26.1	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 31.9	中 3.7	大根のそぼろ煮		油 砂糖	大根 にんじん 枝豆
31日 (木)	小 653	小 25.0	チキンピラフ	鶏肉	米 バター	玉ねぎ にんじん
	中 808	中 30.5				ピーマン マッシュルーム
	小 21.7	小 2.5	かぼちゃのポタージュ		牛乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ
	中 26.3	中 3.4	シャドークイーンサラダ	ハム	シャドークイーン 砂糖 マヨネーズ風調味料	きゅうり 玉ねぎ