

給食だより 11月

小清水町学校給食センター
その言葉がうれしい

感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」

皆さんは、毎日「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？給食時間以外の食事でも、しっかりとあいさつをしましょう。私たちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きてます。命のつながりによって成り立っています。「いただきます」には、食べものの命をいただくこと、食事を用意してくれた人の手間をいただく意味が込められています。「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。馳走とは、走りまわることを意味します。昔は食事を用意するためにたくさんの方が駆け回っていたことから生まれた言葉です。見えないところで、様々な人が関わってくれています。心を込めてあいさつをしましょう。



今月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、家族や周りの人に感謝の気持ちを伝えてみませんか？



11月24日は「和食の日」

「1124（いにほんしょく）」という語呂合わせで決められました。給食でも、和食を大切に、献立づくりをしています。

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。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

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

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、さつまいも、大根、キャベツ、もち麦
道内産：きゅうり、ねぎ、にら、白菜、水菜、チンゲンサイ、ピーマン、小松菜、パセリ
：たまご、豚肉、鰯、ぶり
道外産：パプリカ（山梨）

【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

19日(火)小清水ミネストローネ				
小清水産の野菜がたくさん使えるこの時期、恒例メニューとなりました。具材に小清水産のじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ピーツ、もち麦を使った小清水のめぐみをたっぷり詰め込んだスープです。いつものミネストローネとはまた違った美味しさです♪				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日	ココアパン クリームスープ ローストチキン コーンサラダ	ごはん 鶏団子汁 いわしの梅煮(小1・中2) 白菜の和え物	ごはん チンゲン菜のスープ チンジャオロース もやしとハムのサラダ	ごはん みそ汁(豆腐) ポークチャップ キャベツのツナ和え
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん みそ汁(大根) 鶏じゃが 小松菜の海苔マヨ和え	ホイコーロー丼 わかめスープ 大根サラダ	ミートソース スパゲティー かぼちゃコロッケ フルーツポンチ	ごはん みぞれ汁 さばの塩焼き ひじきのそぼろ炒め	ポークカレー(もち麦ごはん) 根菜サラダ りんごゼリー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん みそ汁(白菜) 焼き肉風煮 枝豆とひじきのサラダ	コッパン 小清水ミネストローネ チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん どさんこ汁 縞ほっけの塩麹焼き 五目きんぴら	スタミナ納豆丼 いも団子汁 キャベツのさっぱり和え	ハヤシライス キャベツのソテー ヨーグルト
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 長芋豚汁 鰯のスパイス揚げ ほうれん草の磯和え	ごはん 春雨スープ 豆腐のオイスターソース煮 棒棒鶏サラダ	みそラーメン 餃子(小中2) 三色ナムル	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のねぎソース 白菜のおかか和え	スパイシーピラフ たまごスープ 肉団子(小中2)

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。

日	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 (金)	58	22	ごはん		米	
	72	27	みそ汁	豆腐 わかめ みそ		ねぎ えのき茸
	小 27.8	小 2.2	ポークチャップ	豚肉	油 砂糖 バター でんぶん	玉ねぎ
5日 (火)	中 33.9	中 2.8	キャベツのツナ和え	ツナ	ごま	キャベツ 小松菜
	小 671	小 28.3	ココアパン		ココアパン	
	中 858	中 35.1	クリームスープ	ベーコン 牛乳	油 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草
6日 (水)	小 30.6	小 3.0	ロースチキン	鶏肉		玉ねぎ
	中 38.9	中 4.0	コーンサラダ	ハム	マヨネーズ風調味料 砂糖	コーン きゅうり にんじん
	小 605	小 20.7	ごはん		米	
7日 (木)	中 803	中 28.4	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ
	小 23.3	小 2.0	いわしの梅煮	いわしの梅煮		
	中 31.7	中 2.7	白菜の和え物		ごま ごま油	白菜 ほうれん草 にんじん
8日 (金)	小 539	小 15.5	ごはん		米	
	中 665	中 18.0	チンゲン菜のスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 椎茸 えのき茸
	小 25.7	小 2.1	チンジャオロース	豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 でんぶん	たけのこ ピーマン パプリカ
9日 (土)	中 31.3	中 2.7	もやしとハムのサラダ	ハム	砂糖 ごま油	もやし きゅうり
	小 711	小 25.6	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 872	中 30.9	(もち麦ごはん)		米 もち麦	
10日 (日)	小 22.0	小 2.4	根菜サラダ	ツナ	さつまいも マヨネーズ風調味料 砂糖 ごま	ごぼう れんこん にんじん 枝豆
	中 26.6	中 3.0	りんごゼリー		りんごゼリー	
	小 556	小 16.8	ごはん		米	
11日 (月)	中 675	中 19.3	みそ汁	油揚げ みそ		大根 にんじん ねぎ
	小 23.8	小 2.0	鶏じゃが	鶏肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん
	中 28.6	中 2.5	小松菜の海苔マヨ和え	ツナ 海苔	マヨネーズ風調味料	小松菜 キャベツ
12日 (火)	小 622	小 20.9	ホイコーロー丼	豚肉	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン
	中 729	中 24.5			ごま油 でんぶん	パプリカ ねぎ
	小 23.2	小 2.3	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき茸 ねぎ
13日 (水)	中 27.4	中 3.0	大根サラダ		ごま油 砂糖 ごま	大根 きゅうり にんじん
	小 704	小 25.1	ミートソーススパゲティ	豚肉 粉チーズ	スパゲティ	にんじん 玉ねぎ
	中 865	中 31.1			オリーブオイル 砂糖	ピーマン 椎茸
14日 (木)	小 26.7	小 1.4	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ 油	
	中 32.0	中 1.7	フルーツポンチ		カクテルゼリー	りんご みかん もも
	小 599	小 22.1	ごはん		米	
15日 (金)	中 758	中 27.8	みぞれ汁	豆腐	でんぶん	でんぶん
	小 28.0	小 2.2	さばの塩焼き	さば		
	中 36.4	中 3.0	ひじきのそぼろ炒め	豚肉 ひじき 油揚げ	油 砂糖	にんじん ねぎ
16日 (土)	小 712	小 22.1	菜めし		米	
	中 835	中 26.5	さつまい	豚肉 豆腐 みそ	さつまいも マヨネーズ風調味料 砂糖 ごま	大根 ねぎ
	小 23.5	小 3.2	ぶりフライ	ぶりフライ	油	
17日 (日)	中 27.5	中 4.0	なめ茸和え			ほうれん草 白菜 えのき茸

日	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)				
18日 (月)	小 606	小 19.2	ごはん		米	
	中 748	中 22.8	みそ汁	油揚げ みそ		白菜 しめじ
	小 30.6	小 2.5	焼き肉風煮	豚肉	砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん
19日 (火)	中 37.7	中 3.1	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
	小 552	小 18.7	コッペパン		コッペパン	
	中 746	中 26.2	小清水ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも もち麦 オリーブオイル	玉ねぎ ビーツ にんじん トマト
20日 (水)	小 24.3	小 2.7	チキンカツ	チキンカツ	油	
	中 31.5	中 3.7	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	砂糖 オリーブオイル	ブロッコリー コーン
	小 664	小 24.6	ごはん		米	
21日 (木)	中 851	中 31.7	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
	小 24.4	小 2.1	縹ほっけの塩麹焼き	縹ほっけの塩麹漬		
	中 31.0	中 2.9	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 (金)	小 680	小 20.0	スタミナ納豆丼	ひきわり納豆 鶏肉	米 ごま油 砂糖	ねぎ
	中 841	中 23.6				
	小 27.0	小 2.4	いも団子汁		いも団子	にんじん ごぼう ねぎ 椎茸
23日 (土)	中 33.0	中 3.0	キャベツのさつぱり和え	油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん
	小 690	小 19.3	ハヤシライス	豚肉	米 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん
	中 840	中 22.6				マッシュルーム
24日 (日)	小 23.1	小 2.8	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ にんじん 玉ねぎ
	中 27.2	中 3.6	ヨーグルト	ヨーグルト		
	小 575	小 16.8	ごはん		米	
25日 (月)	中 677	中 18.1	長芋豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	長芋 油	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ
	小 24.5	小 1.9	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 27.9	中 2.2	ほうれん草の磯和え	海苔		もやし ほうれん草
26日 (火)	小 574	小 14.4	ごはん		米	
	中 708	中 16.4	春雨スープ		春雨	にんじん しめじ えのき茸 ねぎ
	小 24.2	小 2.5	豆腐のオイスターソース煮	豆腐 豚肉	油 砂糖 でんぶん	ピーマン 玉ねぎ ねぎ にんじん
27日 (水)	中 29.4	中 3.2	棒棒鶏サラダ	鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	きゅうり もやし
	小 577	小 18.4	みそラーメン	豚肉 みそ	ラーメン ごま油	にんじん いら 白菜
	中 694	中 20.8				玉ねぎ ねぎ
28日 (木)	小 26.1	小 2.9	餃子	餃子		
	中 31.4	中 3.7	三色ナムル		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 にんじん
	小 690	小 30.6	ごはん		米	
29日 (金)	中 865	中 38.7	みそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ えのき茸 にんじん
	小 26.5	小 2.2	鶏肉のねぎソース	鶏肉	小麦粉 でんぶん 油 ごま油 砂糖	ねぎ
	中 32.5	中 2.7	白菜のおかか和え	削り節		白菜
30日 (土)	小 570	小 20.0	スパイシーピラフ	ウインナー	米 バター	ピーマン 玉ねぎ
	中 673	中 22.3				
	小 20.6	小 2.3	たまごスープ	豆腐 たまご	でんぶん	チンゲン菜 ねぎ
31日 (日)	中 23.5	中 2.9	肉団子	肉団子		