

給食だより



小清水町学校給食センター

食事のマナーを大切にしよう

1日3回の食事を何気なく過ごしていませんか？あいさつや姿勢、食器やはしの使い方などのマナーに気をつけて食事ができると良いですね。おはしのルールを見てみましょう。

【おはしのルール】 ↓こんな使い方をしていませんか？



指しばし



探りばし



はし渡し



立てばし



刺しばし



たたきばし



かみばし



寄せばし

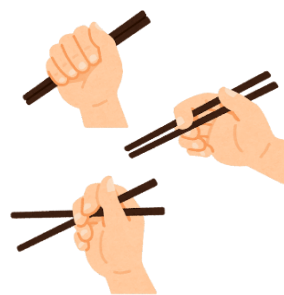


わたしばし

これらはすべて「嫌いばし」と呼ばれています。やってはいけないはしの使い方のことです。無意識にやってしまっているかもしれません。普段の食事を思い出してみてくださいね。家族や友達など、誰かと一緒に食事をするときに、みんなで気持ちよく過ごすためには、しっかりとマナーを守ることが大切です。白頃から意識していきましょう。



正しい持ち方



正しくない持ち方

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、アスパラ

道内産：もやし、ごぼう、にら、なめこ、ブロッコリー、たまご、鶏肉、豚肉、鱈、ぶり、帆立

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、大根（茨城）

：キャベツ（愛知）、セロリ、パセリ（静岡）、にんじん（徳島）、きゅうり（宮崎）

：清見オレンジ（愛媛）

【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>5月5日「こどもの日」 「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、親に感謝する」ための祝日です。端午の節句でもあります。行事食は、ちまきや柏餅です。</p>	<p>1日 (水) ごはん 根菜汁 さばの塩焼き もやしとにらの炒め物</p>	<p>2日 (木) 鮭菜めし いも団子汁 メンチカツ ひじきのごまみそ和え</p>	<p>3日 (金) 憲法記念日</p>	
<p>6日 (月) 振替休業日</p>	<p>7日 (火) ごはん どさんこ汁 いわしのみぞれ煮 (小1・中2) 白菜のなめ茸和え</p>	<p>8日 (水) しょうゆラーメン 肉焼売 (小2・中3) キャベツのナムル</p>	<p>9日 (木) ごはん みそ汁 (大根) 鶏肉のねぎソース もやしのおかか和え</p>	<p>10日 (金) ハヤシライス コーンソテー 清見オレンジ (小中2)</p>
<p>13日 (月) ごはん みそ汁 (白菜) ぶりフライ 炒り豆腐</p>	<p>14日 (火) コッペパン たまごスープ 鶏じゃがトマト ブロッコリーとささみのサラダ</p>	<p>15日 (水) ホイコーロー丼 春雨スープ 大根サラダ</p>	<p>16日 (木) ごはん けんちん汁 ほっけのみそ焼き ひじきのそぼろ炒め</p>	<p>17日 (金) チャーハン チンゲン菜のスープ にらまんじゅう (小2・中3)</p>
<p>20日 (月) ごはん みそ汁 (なめこ) 豚肉のしょうが炒め 白菜のおかか和え</p>	<p>21日 (火) ごはん みそ汁 (わかめ) カレー肉豆腐 小松菜の海苔マヨ和え</p>	<p>22日 (水) ミートソース スパゲティー キャベツとハムのサラダ 夏みかんゼリー</p>	<p>23日 (木) ごはん 沢煮椀 さばの西京焼き もやしと油揚げの ごま酢和え</p>	<p>24日 (金) チキンピラフ ミネストローネ 道産ほたてフライ (小中2)</p>
<p>27日 (月) ごはん みそ汁 (豆腐) 豚肉とじゃがいもの 甘辛炒め 白菜の磯和え</p>	<p>28日 (火) ココアパン コーンポタージュ ローストチキン コールスローサラダ</p>	<p>29日 (水) ごはん 鶏ごぼう汁 鱈のスパイス揚げ もやし炒め</p>	<p>30日 (木) ごはん みそ汁 (かぼちゃ団子) 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし</p>	<p>31日 (金) ポークカレー (もち麦ごはん) アスパラサラダ ヨーグルト</p>

給食で使用している主な食品とはたらき

	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 (水)	小 636	小 20.2	ごはん		米	
	中 759	中 23.3	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 22.4	小 2.1	さばの塩焼き	さば		
	中 26.3	中 2.6	もやしとにらの炒め物	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん
2日 (木)	小 557	小 23.3	鮭菜めし		米	
	中 692	中 28.8	いも団子汁		いも団子	にんじん ごぼう ねぎ 椎茸
	小 27.4	小 3.1	メンチカツ	メンチカツ	油	
	中 33.8	中 4.0	ひじきのごまみそ和え	ひじき ちくわ みそ	砂糖 ごま	もやし 枝豆 コーン にんじん
7日 (火)	小 591	小 19.3	ごはん		米	
	中 726	中 23.6	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 22.9	小 2.1	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中 28.2	中 2.7	白菜のなめ茸和え			ほうれん草 白菜 えのき茸
8日 (水)	小 673	小 22.2	しょうゆラーメン	豚肉 つとまき	ラーメン ラード ごま油	もやし たけのこ ねぎ
	中 784	中 27.3				
	小 26.1	小 2.3	肉焼売	肉焼売		
	中 31.7	中 2.9	キャベツのナムル	ハム	ごま油 砂糖	キャベツ ほうれん草
9日 (木)	小 714	小 25.5	ごはん		米	
	中 851	中 28.9	みそ汁	油揚げ みそ		大根 にんじん 小松菜
	小 24.0	小 2.1	鶏肉のねぎソース	鶏肉	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	ねぎ
	中 28.3	中 2.6	もやしのおかか和え	削り節		もやし きゅうり
10日 (金)	小 627	小 31.5	ハヤシライス	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	中 801	中 39.2				
	小 31.6	小 3.0	コーンソテー	ウインナー	バター	枝豆 玉ねぎ コーン
	中 40.7	中 4.0	清見オレンジ			清見オレンジ
13日 (月)	小 621	小 19.0	ごはん		米	
	中 776	中 23.8	みそ汁	油揚げ みそ		白菜 ほうれん草 えのき茸
	小 26.6	小 2.2	ぶりフライ	ぶりフライ	油	
	中 34.4	中 2.9	炒り豆腐	豆腐 鶏ひき肉	油 砂糖	椎茸 にんじん ごぼう いんげん
14日 (火)	小 605	小 16.9	コッペパン		コッペパン	
	中 727	中 19.5	たまごスープ	豚肉 たまご	でんぷん	しめじ 小松菜 ねぎ
	小 29.1	小 2.3	鶏じゃがトマト	鶏肉	じゃがいも オリーブオイル	玉ねぎ セロリ トマト
	中 35.4	中 2.8	ブロッコリーとささみのサラダ	鶏肉	砂糖 油	ブロッコリー コーン にんじん
15日 (水)	小 638	小 15.6	ホイコーロー丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ パプリカ ピーマン ねぎ
	中 783	中 18.6				
	小 28.8	小 2.6	春雨スープ		春雨	にんじん しめじ えのき茸 ねぎ
	中 34.9	中 3.3	大根サラダ		砂糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり にんじん
16日 (木)	小 642	小 21.2	ごはん		米	
	中 837	中 28.9	けんちん汁		ごま油	大根 ごぼう にんじん ねぎ 椎茸
	小 24.7	小 2.0	ほっけのみそ焼き	ほっけのみそ漬		
	中 33.3	中 2.8	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
17日 (金)	小 568	小 15.9	チャーハン	豚肉 チャーシュー	米 ごま油 油	玉ねぎ ねぎ にんじん コーン ピーマン 椎茸
	中 717	中 20.3				
	小 26.5	小 2.6	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜 にんじん えのき茸
	中 35.9	中 3.0	にらまんじゅう	にらまんじゅう	油	

※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)				
20日 (月)	小 588	小 21.3	ごはん		米	
	中 738	中 26.0	みそ汁	みそ		なめこ 大根 ねぎ
	小 19.2	小 3.1	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ ピーマン
	中 23.2	中 4.3	白菜のおかか和え	削り節		白菜 にんじん
21日 (火)	小 672	小 22.9	ごはん		米	
	中 785	中 26.8	みそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	えのき茸
	小 24.1	小 2.3	カレー肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	油 砂糖	赤パプリカ ねぎ 玉ねぎ
	中 28.7	中 2.9	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
22日 (水)	小 672	小 22.9	ミートソース	豚肉 粉チーズ	スパゲティー 砂糖	にんじん 玉ねぎ
	中 785	中 26.8			オリーブオイル	ピーマン 椎茸
	小 24.1	小 2.3	キャベツとハムのサラダ	ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり
	中 28.7	中 2.9	夏みかんゼリー		夏みかんゼリー	
23日 (木)	小 694	小 29.6	ごはん		米	
	中 865	中 37.7	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸 にんじん ごぼう
	小 26.7	小 2.6	さばの西京焼き	さばの西京漬		
	中 32.6	中 3.2	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
24日 (金)	小 576	小 26.4	チキンピラフ	鶏肉	米 バター	にんじん 玉ねぎ
	中 708	中 31.1				ピーマン マッシュルーム
	小 23.7	小 2.8	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ オリーブオイル じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん
	中 28.5	中 3.5	道産ほたてフライ	道産ほたてフライ	油	
27日 (月)	小 577	小 26.5	ごはん		米	
	中 709	中 31.2	みそ汁	豆腐 わかめ みそ		しめじ ねぎ
	小 23.8	小 2.9	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	豚肉	じゃがいも でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ いんげん
	中 28.6	中 3.6	白菜の磯和え	海苔		白菜 ほうれん草
28日 (火)	小 578	小 26.6	ココアパン		ココアパン	
	中 710	中 31.3	コーンポタージュ	牛乳	バター	玉ねぎ コーン パセリ
	小 23.9	小 2.1	ローストチキン	鶏肉		玉ねぎ
	中 28.7	中 3.7	コールスローサラダ		マヨネーズ風調味料 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり
29日 (水)	小 579	小 26.7	ごはん		米	
	中 711	中 31.4	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ		ごぼう にんじん えのき茸 ねぎ
	小 23.10	小 2.1	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 28.8	中 3.8	もやし炒め	ハム	ごま油	もやし ピーマン
30日 (木)	小 580	小 26.8	ごはん		米	
	中 712	中 31.5	みそ汁	厚揚げ みそ	かぼちゃ団子	玉ねぎ しめじ ねぎ
	小 23.11	小 2.1	和風ハンバーグ	ハンバーグ	でんぷん	大根
	中 28.9	中 3.9	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 キャベツ
31日 (金)	小 581	小 26.9	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 713	中 31.6	もち麦ごはん		米 もち麦	
	小 23.12	小 2.1	アスパラサラダ		油	アスパラ コーン キャベツ
	中 28.10	中 3.1	ヨーグルト	ヨーグルト		

