

給食だより



小清水町学校給食センター

いよいよ夏がやってきますね。暑くなると、熱中症の危険が増します。こまめな水分補給をするように、心がけましょう。夏バテ予防には、三食しっかり食べると良いですよ。元気に夏を乗り越えましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！！



ペットボトル飲料は、持ち運びにも便利なので良く買う人も多いのではないのでしょうか？直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は、時間が経つと、飲み物の栄養をとった細菌が増えます。特に甘いジュースは注意が必要です。開けたら早めに飲み切るようにしましょう。



おうちで作ろう！給食レシピ「カレーチキン」

【材料（カレーチキン4つ分）】

- 鶏もも肉 240g (60g×4)
- ◆おろしにんにく 小さじ1/4
- ◆おろししょうが 小さじ1/2
- ◆ウスターソース 小さじ2
- ◆カレー粉 小さじ1と1/2
- ◆黒こしょう 少々
- ◆塩 小さじ1/2
- ◆トマトピューレ おおさじ2
- ◆ヨーグルト おおさじ4



【作り方】

- ◆の調味料を全て混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。
(鶏もも肉は1人1枚のレシピですが、一口大に切っても良いです。)
- 180℃のオーブンで約15分焼く。
(魚焼きグリルや、フライパンで焼いてもOK)

パン・ごはんどちらでも♪
サンドイッチの具にしても
美味しく食べられますよ！



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、とうもろこし、もち麦
- 道内産：もやし、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にら、白菜、大根、水菜、チンゲン菜
- ：ピーマン、パプリカ、小松菜、パセリ、ほたて、豚肉、鱈、桜鱈(斜里産)
- 道外産：にんじん、ねぎ(茨城)、玉ねぎ(愛知)

【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(月) きんぴら丼 鶏団子汁 かぼちゃサラダ	2日(火) ごはん 豚汁 いわしの生姜煮 白菜のおかか和え	3日(水) ジャージャー麺 (肉みそ・蒸し野菜) 春巻	4日(木) 混ぜこみいなり 七塔そうめん汁 皇型ハンバーグ 七夕ゼリー	5日(金) ごはん みそ汁(じゃがいも) さばの塩焼き ほうれん草と豆腐の和え物
8日(月) ごはん はりはり汁 きんぴら包み焼き もやしの磯和え	9日(火) ナン ひき肉と大豆のカレー 道産ほたてフライ (小中2) 切り干し大根のマヨ和え	10日(水) ごはん なめこ汁 豚肉とキャベツの みそ炒め 小松菜のごま和え	11日(木) スタミナ丼 わかめスープ 枝豆	12日(金) 菜めし みそ汁(厚揚げ) いわしのカリカリフライ (小中2) もやし炒め
15日(月) 海の日	16日(火) ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 もやしとピーマンの和え物	17日(水) 焼きそば うの花コロッケ 沖縄パイン缶	18日(木) ごはん みそ汁(芋団子) 知床産桜鱈の塩焼き 大根のそぼろ煮	19日(金) スパイシーピラフ 白菜とベーコンの スープ 豆とツナのサラダ
22日(月) もち麦ごはん 切り干し大根のスープ ヤンニョムチキン たたききゅうり	23日(火) 黒糖パン マカロニスー 肉団子(小中2) ブロッコリーの サラダ	24日(水) ごはん 根菜汁 たらフライ しらたきの ツルツル炒め	25日(木) 夏野菜カレー (ターメリックライス) 小清水産とうもろこし シークワサーゼリー	夏休み (7/26~8/19)

7月7日は「七夕」です☆彡

七夕は、一年に一度だけ会うことが許された彦星と織り姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。4日(木)の給食は、皇型のにんじんの入ったそうめん汁、皇型のハンバーグ、天の川に見立てたかわいいゼリーが出ますよ。短冊に願い事を書くのも良いですね。



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)	食塩相当量 (g)				
1日 (月)	小 596	小 26.9	きんぴら丼	豚肉 長天 ひじき	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん 椎茸
	中 721	中 32.2				
	小 24.8	小 2.5	鶏団子汁	鶏団子 みそ		白菜 にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ
	中 29.9	中 3.1				
2日 (火)	小 593	小 19.5	ごはん		米	
	中 697	中 20.7	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ
	小 23.3	小 2.0	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		白菜 にんじん
	中 26.5	中 2.2				
3日 (水)	小 579	小 24.3	ジャージャー麺		中華麺	
	中 720	中 29.8	(肉みそ)	豚肉 みそ	ごま油 砂糖 でんぶん	玉ねぎ たけのこ 椎茸 ねぎ
	小 25.1	小 2.0	(蒸し野菜)			もやし きゅうり
	中 30.6	中 2.6	春巻	春巻	油	
4日 (木)	小 577	小 19.6	混ぜこみいなり	油揚げ ひじき	米 砂糖 ごま	にんじん 椎茸
	中 727	中 24.6	七塔そうめん汁	つと巻き わかめ	そうめん	にんじん ねぎ
	小 27.1	小 2.2	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ	でんぶん	大根
	中 35.2	中 2.8	七タゼリー		七タゼリー	
5日 (金)	小 636	小 19.5	ごはん		米	
	中 799	中 24.1	みそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ
	小 21.5	小 3.5	さばの塩焼き	さば		
	中 27.0	中 4.6	ほうれん草と豆腐の和え物	豆腐	砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草
8日 (月)	小 560	小 18.3	ごはん		米	
	中 694	中 21.8	はりはり汁	豚肉 豆腐 油揚げ		水菜
	小 24.8	小 2.4	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	中 30.7	中 3.1	もやしの磯和え	のり		もやし ほうれん草
9日 (火)	小 717	小 35.9	ナン		ナン	
	中 863	中 42.6	ひき肉大豆のカレー	豚肉 大豆	油	玉ねぎ にんじん
	小 32.7	小 3.4	道産ほたてフライ	ほたて	パン粉 油	
	中 38.8	中 4.3	切干大根のマヨ和え	ひじき ツナ	マヨネーズ風調味料 砂糖	切干大根 にんじん きゅうり
10日 (水)	小 579	小 19.0	ごはん		米	
	中 710	中 22.3	なめこ汁	豆腐	でんぶん	大根 なめこ ねぎ
	小 25.9	小 1.8	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン
	中 31.6	中 2.3	小松菜のごま和え		ごま油 砂糖	小松菜 もやし
11日 (木)	小 645	小 19.1	スタミナ丼	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	にら もやし たけのこ にんじん
	中 778	中 22.4	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	えのき草 ねぎ
	小 31.4	小 2.6	枝豆			枝豆
	中 38.1	中 3.3				

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	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)	食塩相当量 (g)				
12日 (金)	小 645	小 21.9	菜めし		米	
	中 710	中 23.8	みそ汁	厚揚げ みそ		大根 ほうれん草
	小 27.7	小 2.7	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	油	
	中 31.3	中 3.2	もやし炒め	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん
16日 (火)	小 596	小 20.7	ごはん		米	
	中 745	中 25.3	けんちん汁	油揚げ 豆腐	ごま油	大根 ごぼう にんじん 椎茸 ねぎ
	小 25.9	小 2.1	さばのみそ煮	さば みそ		
	中 32.4	中 2.7	もやしとピーマンの和え物	ささみ	ごま油 ごま	もやし ピーマン
17日 (水)	小 604	小 20.9	焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ にんじん 椎茸 玉ねぎ ピーマン
	中 738	中 24.6				
	小 20.5	小 3.0	うの花コロッケ		うの花コロッケ 油	
	中 24.5	中 3.8	沖縄パイン缶			パイン
18日 (木)	小 581	小 16.6	ごはん		米	
	中 745	中 21.5	みそ汁	油揚げ みそ	いも団子	ほうれん草 ねぎ
	小 26.5	小 2.4	知床産桜鱈の塩焼き	桜鱈		
	中 33.9	中 3.0	大根のそぼろ煮	鶏肉	砂糖 でんぶん	大根 にんじん 枝豆
19日 (金)	小 593	小 26.0	スパイシーピラフ	ウインナー	米 バター	玉ねぎ ピーマン
	中 727	中 31.2				
	小 18.4	小 2.3	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		白菜 にんじん えのき草
	中 21.8	中 2.9	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
22日 (月)	小 582	小 20.0	もち麦ごはん		米 もち麦	
	中 742	中 25.5	切干大根のスープ	ベーコン	オリーブオイル	切干大根 にんじん キャベツ 椎茸 パセリ
	小 19.9	小 1.6	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぶん 油 砂糖 ごま	
	中 25.2	中 2.1	たたききゅうり		ごま油 ごま	きゅうり
23日 (火)	小 566	小 20.5	黒糖パン		黒糖パン	
	中 705	中 23.5	マカロニスープ	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ
	小 24.6	小 2.7	肉団子	肉団子		
	中 29.9	中 3.4	ブロッコリーのサラダ	ハム	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー コーン
24日 (水)	小 592	小 16.8	ごはん		米	
	中 721	中 19.2	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 21.3	小 2.1	たらフライ	たら	パン粉 油	
	中 25.2	中 2.5	しらたきのツルツル炒め	ベーコン	油 ごま油	にんじん 小松菜 もやし
25日 (木)	小 700	小 20.4	夏野菜カレー	鶏肉	油 じゃがいも	玉ねぎ なす トマト パプリカ ズッキーニ
	中 868	中 24.0	(ターメリックライス)		米 バター	
	小 22.0	小 2.1	小清水産とうもろこし			とうもろこし
	中 26.9	中 2.6	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー	