

# 給食だより

9月

小清水町学校給食センター

朝晩の気温が下がり、秋らしくなってきましたね。秋は実りの季節です。給食でも、小清水産の食材を豊富に使えるので、小清水のめぐみいっぱいのお届けします。

## 9月1日は「防災の日」、災害に備えましょう

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄を確認したり、連絡方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

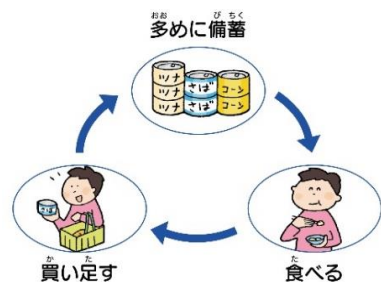
#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

### 「ローリングストック法」で普段から備蓄をしましょう



少し多めに食品を買っておき、日常的に食べて、食べた分を買えば、備蓄もでき、賞味期限切れによる食品の廃棄も防げます。災害時にも食べ慣れたものだと、安心して食べることができますね。

給食センターではレトルトのごはんを備蓄しています。



### 予定産地情報

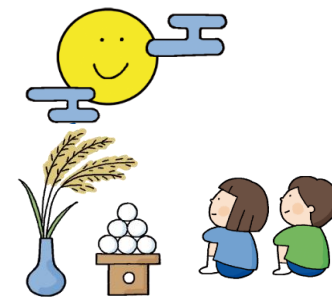
※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、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、豚肉、ほっけ
- 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

2日 (月) ごはん みそ汁（いも団子） いわしの梅煮（小1・中2） キャベツの海苔酢和え	3日 (火) ピリ辛丼 きのこのあんかけスープ チンゲン菜のおかか和え	4日 (水) クリームスパゲティー 玉ねぎとハムのマリネ 和梨ゼリー	5日 (木) もち麦ごはん みそ汁（じゃがいも） 豚肉と大根の煮物 もやしとひじきの和え物	6日 (金) 鶏ごぼうごはん みそ汁（わかめ） ほっけフライ 白菜のささみ和え
9日 (月) ごはん つみれ汁 鶏の照り焼き ほうれん草と豆腐の和え物	10日 (火) 背割りコッペパン たまごスープ 大豆のチリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ	11日 (水) ごはん 水餃子スープ じゃがいもの麻婆炒め 小松菜のナムル	12日 (木) ごはん 沢煮碗 さばの西京焼き キャベツのそぼろ煮	13日 (金) チキンカレー（ごはん） ほうれん草のソテー フルーツポンチ
16日 (月) 敬老の日	17日 (火) 十五夜 ごはん 月見汁 うさぎ型ハンバーグ ほうれん草のごま和え 十五夜ゼリー	18日 (水) わかめうどん コロッケ 切干大根の煮物	19日 (木) ごはん みそ汁（キャベツ） カレー風味肉じゃが 枝豆とひじきのサラダ	20日 (金) えびピラフ チンゲン菜と肉団子のスープ チーズハムカツ
23日 (月) 振りかえきゆうじつ 振替休日	24日 (火) ミルクパン コーンポタージュ 鶏肉のオーロラソース焼き キャベツとツナのサラダ	25日 (水) ごはん 豚汁 縞ほっけの醤油みりん焼き 小松菜の煮びたし	26日 (木) ビビンバ丼 参鶏湯スープ コーン焼売（小中2）	27日 (金) 鮭菜めし さつまいも汁 とり天 もやしの磯和え
30日 (月) ごはん 和風ポトフスープ さばのみぞれ煮 白菜のおかか和え	<b>秋の年中行事「月見」</b> 月見は、昔の暦で8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物をお供えし、実りに感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも言います。お月見では、月見団子やさといもなどを供えます。今年「十五夜」は、9月17日(火)です。給食では、月見汁や十五夜ゼリーが登場します♪			



# 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)		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)				
2日 (月)	小 583	小 17.5	ごはん		米	
	中 775	中 24.2	みそ汁	油揚げ みそ	いも団子	ごぼう にんじん ねぎ
	小 21.5	小 1.9	いわしの梅煮	いわし		
	中 29.4	中 2.6	キャベツの海苔酢和え	のり ツナ		小松菜 キャベツ
3日 (火)	小 623	小 20.9	ピリ辛丼	鶏肉 厚揚げ	油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン
	中 749	中 29.4				
	小 20.9	小 2.0	きのこのあんかけスープ	豆腐 豚肉	でんぷん	なめこ えのき茸 白菜 ねぎ
4日 (水)	中 26.3	中 2.4	チンゲン菜のおかか和え	削り節	ごま油	チンゲン菜
	小 655	小 24.0	クリームスパゲティー	ベーコン 牛乳	スパゲティー 油 オリーブオイル	しめじ にんじん ほうれん草 玉ねぎ
	中 801	中 33.0				
5日 (木)	小 24.0	小 2.0	玉ねぎとハムのマリネ	ハム	油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ
	中 29.0	中 2.6	和梨ゼリー		和梨ゼリー	
	小 680	小 28.7	もち麦ごはん		米 もち麦	
6日 (金)	中 840	中 31.8	みそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ
	小 35.2	小 2.1	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	砂糖 油	大根 にんじん
	中 35.2	中 2.6	もやしとひじきの和え物	ひじき ちくわ みそ	砂糖 ごま	もやし 枝豆 にんじん
9日 (月)	小 599	小 24.6	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 油 砂糖	ごぼう にんじん 枝豆
	中 720	中 24.3	みそ汁	わかめ みそ		大根 しめじ ねぎ
	小 24.6	小 2.4	ほっけフライ	ほっけフライ	油	
10日 (火)	中 29.4	中 3.0	白菜のささみ和え	鶏肉	砂糖 ごま油	白菜 小松菜 にんじん
	小 593	小 28.8	ごはん		米	
	中 731	中 24.0	つみれ汁	つみれ みそ		白菜 えのき茸 にんじん ねぎ
11日 (水)	小 28.8	小 2.5	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖 でんぷん	
	中 35.7	中 3.2	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
	小 562	小 29.7	背割りコッペパン		パン	
12日 (木)	中 727	中 27.7	たまごスープ	たまご ベーコン		キャベツ にんじん ねぎ
	小 29.7	小 2.8	大豆のチリコンカン	豚肉 大豆	油	玉ねぎ ピーマン にんじん
	中 37.9	中 3.8	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
13日 (金)	小 592	小 20.6	ごはん		米	
	中 727	中 17.5	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	小 20.6	小 2.0	じゃがいもの麻婆炒め	豚肉 みそ	じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん ねぎ
14日 (土)	中 24.7	中 2.5	小松菜のナムル		ごま油 ごま	小松菜 にんじん もやし
	小 586	小 28.2	ごはん		米	
	中 748	中 24.6	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸 にんじん ごぼう
15日 (日)	小 28.2	小 2.0	さばの西京焼き	さばの西京漬け		
	中 36.7	中 2.7	キャベツのそぼろ煮	鶏肉	油 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん
	小 739	小 23.8	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
16日 (月)	中 872	中 26.1	ごはん		米	
	小 23.8	小 2.4	ほうれん草のソテー	ウインナー	オリーブオイル	ほうれん草 にんじん コーン
	中 27.9	中 3.1	フルーツポンチ		ゼリー	みかん りんご もも

	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)	食塩相当量 (g)				
17日 (火)	小 608	小 18.6	ごはん		米	
	中 747	中 17.4	月見汁		もち	にんじん 大根 ねぎ 椎茸
	小 18.6	小 2.0	ウサギ型ハンバーグ	ハンバーグ	でんぷん	大根
	中 22.9	中 2.4	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし
18日 (水)	中 29.5	中 3.9	十五夜ゼリー		十五夜ゼリー	
	小 572	小 24.0	わかめうどん	わかめ つと巻き 鶏肉	うどん 砂糖	玉ねぎ 椎茸 ねぎ
	中 727	中 29.6				
19日 (木)	小 24.0	小 3.0	コロッケ		コロッケ 油	
	中 29.5	中 3.9	切干大根の煮物	豚肉 油揚げ		切干大根 にんじん 小松菜
	小 627	小 23.2	ごはん		米	
20日 (金)	中 761	中 25.0	みそ汁	油揚げ みそ		キャベツ しめじ
	小 23.2	小 2.6	カレー風味肉じゃが	豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん
	中 27.6	中 3.2	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
21日 (土)	小 619	小 26.8		えび	米 バター	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム
	中 790	中 28.0				
	小 26.8	小 2.7	チンゲン菜と肉団子のスープ	肉団子		チンゲン菜 にんじん しめじ ねぎ
22日 (日)	中 33.6	中 3.6	チーズハムカツ	チーズハムカツ	油	
	小 665	小 30.3	ミルクパン		パン	
	中 851	中 39.6	コーンポタージュ	牛乳	バター	コーン 玉ねぎ パセリ
23日 (月)	小 30.3	小 2.8	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉	マヨネーズ風調味料	
	中 38.6	中 3.8	キャベツとツナのサラダ	ツナ	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり
	小 621	小 29.3	ごはん		米	
24日 (火)	中 784	中 27.7	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも 油	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ
	小 29.3	小 2.2	縞ほっけの醤油みりん焼き	縞ほっけ		
	中 38.0	中 2.8	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 白菜
25日 (水)	小 688	小 27.9	ビビンバ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん
	中 799	中 28.6				
	小 27.9	小 2.3	参鶏湯スープ	鶏肉	もち麦 ごま油	大根 ねぎ
26日 (木)	中 33.7	中 2.8	コーン焼売	コーン焼売		
	小 614	小 23.5	鮭菜めし		米	
	中 735	中 20.8	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ	さつまいも	大根 ごぼう ねぎ
27日 (金)	小 23.5	小 2.5	とり天	とり天	油	
	中 26.6	中 3.1	もやしの磯和え	のり		もやし きゅうり
	小 622	小 23.6	ごはん		米	
28日 (土)	中 779	中 30.5	和風ポトフスープ	がんもどき 肉団子		大根 にんじん ごぼう
	小 23.6	小 1.8	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮		
	中 29.3	中 2.3	白菜のおかか和え	削り節		白菜 にんじん