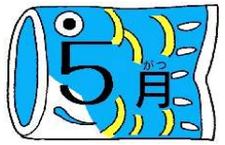
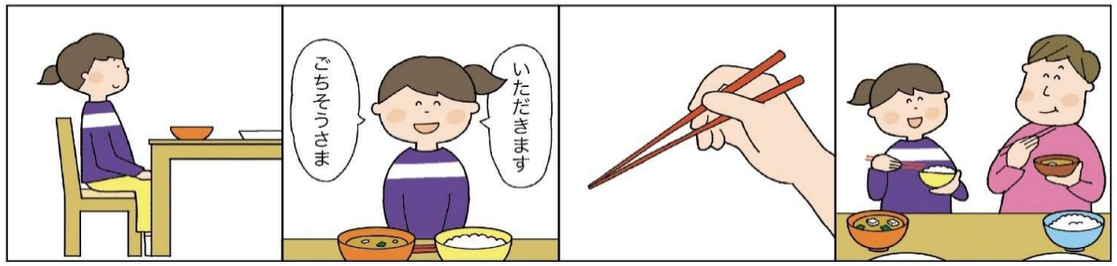
給食だより



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



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。

おうちで作ろう！給食レシピ「ひじきのそぼろ炒め」

【材料　作りやすい分量】

- 豚ひき肉　150ｇ
- 乾燥ひじき　大さじ4（水で戻しておく）
- にんじん　100ｇ（千切り）
- しらたき　100ｇ（短く切る）
- 長ねぎ　80ｇ（ななめ薄切り）
- 油　小さじ2
- おろししょうが　小さじ1弱
- ◆砂糖　小さじ3
- ◆酒　大さじ1
- ◆しょうゆ　大さじ1と1/2
- ◆みりん　大さじ1と1/2

【作り方】

1．油でおろししょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
2．にんじん、しらたき、ひじき、の順で炒め、◆で調味する。
3．最後に長ねぎを加えて火が通ったら完成。

先月の給食で登場し、どの学年も残食が少なく人気でした。
ごはんにかけても、混ぜこんでも美味しく食べられますよ。
ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでください♪

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：にんじん、アスパラ、チンゲン菜、もち麦
道内産　：じゃがいも、玉ねぎ、もやし、ごぼう、にら、なめこ、ブロッコリー、卵、豚肉、鱈
道外産　：キャベツ、白菜、ねぎ、水菜、パプリカ、小松菜、チンゲン菜（茨城）
　　：パセリ（静岡）、大根（神奈川）、きゅうり（宮崎）

【 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

5月5日は「こどもの日」 子どもの日は、端午の節句とも呼びます。男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。			1日（木） ごはん みそ汁（じゃがいも） 鶏のごまネーズ焼き 春雨の炒め物	2日（金） ツナピラフ 肉団子スープ チーズハムカツ
5日（月） **こどもの日** 	6日（火） **振替休業日** 	7日（水） ちゃんこうどん 春巻 じゃがいもの みそバター煮	8日（木） ごはん みそ汁（大根） 肉豆腐 もやしの磯和え	9日（金） ハヤシライス ハムコーンソテー フルーツの ヨーグルト和え
12日（月） ごはん みそ汁（なめこ） カレー風味肉じゃが 白菜のささみ和え	13日（火） ココアパン 豆乳シチュー 鶏肉の マスタード炒め ブロッコリーのサラダ	14日（水） ごはん 塩豚汁 縞ほっけの西京焼き 小松菜の ごまおかか和え	15日（木） スタミナ納豆丼 けんちん汁 枝豆とひじきの サラダ	16日（金） 菜めし みそ汁（玉ねぎ） とり天 大根のそぼろ煮
19日（月） ごはん はりはり汁 きんぴら包み焼き 切干大根のサラダ	20日（火） ごはん みそ汁（キャベツ） ポークチャップ 小松菜のツナ和え	21日（水） みそラーメン コーン焼売 （小中２） 白菜のナムル	22日（木） ごはん 根菜汁 さばのみぞれ煮 ほうれん草の ごま和え	23日（金） ひじきごはん みそ汁（きのこ） かぼちゃ ひき肉フライ キャベツのおかか和え
26日（月） ごはん わかめスープ 豆腐の オイスターソース煮 大根とハムのサラダ	27日（火） 厚切りスライスパン たまごスープ 鶏肉の オーロラソース焼き 粉ふきいも	28日（水） 中華丼 ワンタンスープ かぼちゃサラダ	29日（木） ごはん どさんこ汁 鱈のおろしソース もやし炒め	30日（金） ひき肉と大豆のカレー （もち麦ごはん） アスパラサラダ さくらんぼゼリー♪

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） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（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
1日（木）	小 652	小 27.5	ごはん		米	
	中 812	中 23.3	みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	えのき茸　ねぎ
	小 31.5	小 2.2	鶏のごまネーズ焼き	鶏肉	マヨネーズ風調味料　ごま油　ごま	ねぎ
	中 39.3	中 2.6	春雨の炒め物	豚肉	春雨　ごま油　砂糖	もやし　にんじん　ねぎ　椎茸
2日（金）	小 657	小 33.8	ツナピラフ	ツナ	米　バター	玉ねぎ　にんじん
	中 749	中 28.8				ピーマン　マッシュルーム
	小 25.5	小 2.8	肉団子スープ	肉団子		白菜　にんじん　しめじ　チンゲン菜　ねぎ
	中 29.8	中 3.7	チーズハムカツ	チーズハムカツ	油	
7日（水）	小 534	小 24.2	ちゃんこうどん	鶏肉　ちくわ	うどん　砂糖	ほうれん草　にんじん
	中 662	中 23.6				大根　白菜　椎茸　ねぎ
	小 22.6	小 3.3	春巻	春巻	油	
	中 27.2	中 4.2	じゃがいものみそバター煮	豚肉　みそ	じゃがいも　バター　ごま	いんげん
8日（木）	小 605	小 20.0	ごはん		米	
	中 698	中 27.3	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　にんじん
	小 30.7	小 2.2	肉豆腐	豚肉　焼き豆腐	しらたき　油　砂糖	ねぎ　玉ねぎ
	中 33.0	中 2.3	もやしの磯和え	海苔		もやし　ほうれん草
9日（金）	小 691	小 24.1	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 859	中 28.9				マッシュルーム
	小 22.3	小 3.1	ハムコーンソテー	ハム	オリーブオイル	コーン　キャベツ
	中 27.0	中 4.1	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	カクテルゼリー	みかん　りんご　もも
12日（月）	小 626	小 24.5	ごはん		米	
	中 780	中 39.2	みそ汁	豆腐　みそ		なめこ　大根　ねぎ
	小 21.9	小 2.3	カレー風味肉じゃが	豚肉	じゃがいも　しらたき　油　砂糖	玉ねぎ　にんじん
	中 26.2	中 2.9	白菜のささみ和え	鶏肉	砂糖　ごま油	白菜　小松菜
13日（火）	小 616	小 33.9	ココアパン		ココアパン	
	中 781	中 23.8	豆乳シチュー	鶏肉　豆乳	じゃがいも　バター　米粉	玉ねぎ　にんじん　コーン　いんげん
	小 32.9	小 2.7	鶏肉のマスタード炒め	鶏肉	油　はちみつ	玉ねぎ
	中 42.2	中 3.6	ブロッコリーのサラダ	ツナ	砂糖　油	ブロッコリー　にんじん
14日（水）	小 632	小 29.0	ごはん		米	
	中 785	中 19.5	塩豚汁	豚肉　豆腐	じゃがいも　つきこんにゃく　ごま油	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ
	小 25.3	小 2.1	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけの西京漬け		
	中 31.1	中 2.5	小松菜のごまおかか和え	削り節	ごま	もやし　小松菜
15日（木）	小 665	小 25.5	スタミナ納豆丼	ひきわり納豆　鶏肉	米　砂糖　ごま油	ねぎ
	中 828	中 18.6				
	小 31.2	小 2.7	けんちん汁	豆腐　油揚げ	こんにゃく　ごま油	大根　ごぼう　にんじん　ねぎ　椎茸
	中 38.2	中 3.5	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
16日（金）	小 576	小 18.1	菜めし		米	
	中 693	中 28.9	みそ汁	わかめ　油揚げ　みそ		玉ねぎ　えのき茸
	小 24.8	小 3.0	とり天	とり天	油	
	中 28.3	中 3.5	大根のそぼろ煮	鶏肉	油　砂糖	大根　にんじん　枝豆

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（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
19日（月）	小 575	小 20.3	ごはん		米	
	中 708	中 20.3	はりはり汁	豚肉　豆腐　油揚げ		水菜
	小 24.4	小 2.4	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	中 28.8	中 3.1	切干大根のサラダ		砂糖　ごま油	切干大根　きゅうり　にんじん
20日（火）	小 588	小 20.6	ごはん		米	
	中 730	中 26.0	みそ汁	油揚げ　みそ		キャベツ　ほうれん草　えのき茸
	小 27.7	小 2.3	ポークチャップ	豚肉	砂糖　バター　油　でんぷん	玉ねぎ
	中 34.2	中 2.7	小松菜のツナ和え	ツナ	砂糖　ごま油	もやし　小松菜
21日（水）	小 556	小 19.9	みそラーメン	豚肉　みそ	ラーメン　ごま油	にんじん　にら　もやし
	中 664	中 26.8				玉ねぎ　ねぎ
	小 24.4	小 2.9	コーン焼売	コーン焼売		
	中 28.8	中 3.5	白菜のナムル		砂糖　ごま油　ごま	白菜　ほうれん草　にんじん
22日（木）	小 572	小 22.1	ごはん		米	
	中 745	中 26.8	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 23.7	小 2.0	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮		
	中 31.3	中 2.7	ほうれん草のごま和え		砂糖　ごま	ほうれん草　もやし
23日（金）	小 584	小 28.0	ひじきごはん	豚肉　ひじき　油揚げ	米　油　砂糖	にんじん
	中 749	中 37.7	みそ汁	厚揚げ　みそ		なめこ　えのき茸　たもぎ茸　しめじ　大根　ねぎ
	小 19.1	小 2.5	かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ　油	
	中 23.7	中 3.1	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ　小松菜
26日（月）	小 580	小 19.3	ごはん		米	
	中 704	中 31.1	わかめスープ	わかめ　ベーコン	ごま油	えのき茸　ねぎ
	小 24.9	小 2.5	豆腐のオイスターソース煮	豆腐　豚肉	油　砂糖　でんぷん	ピーマン　玉ねぎ　ねぎ　にんじん
	中 27.8	中 3.0	大根とハムのサラダ	ハム	ごま油　ごま　砂糖	大根　きゅうり　パプリカ
27日（火）	小 559	小 34.3	厚切りスライスパン		厚切りスライスパン	
	中 687	中 31.2	たまごスープ	豆腐　たまご　ベーコン	でんぷん	チンゲン菜　ねぎ
	小 27.2	小 2.9	鶏肉のオーロラソース焼き	鶏肉	マヨネーズ風調味料	
	中 33.3	中 4.0	粉ふきいも		じゃがいも	パセリ
28日（水）	小 671	小 25.5	中華丼	豚肉　うずら卵	米　油　ごま油　でんぷん	白菜　にんじん　玉ねぎ
	中 821	中 31.3				
	小 22.9	小 2.1	ワンタンスープ		ワンタン　ごま油	チンゲン菜　にんじん　えのき茸　たけのこ　ねぎ
	中 27.9	中 2.8	かぼちゃサラダ	ハム	マヨネーズ風調味料　砂糖	かぼちゃ　きゅうり　玉ねぎ
29日（木）	小 626	小 23.7	ごはん		米	
	中 791	中 31.4	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 26.3	小 2.2	鱈のおろしソース	すけとうだら	でんぷん　油	大根
	中 33.3	中 2.7	もやし炒め	ハム	油	もやし　ピーマン
30日（金）	小 649	小 27.9	ひき肉と大豆のカレー	豚肉　大豆	油	玉ねぎ　にんじん
	中 779	中 31.5	もち麦ごはん		米　もち麦	
	小 23.4	小 2.5	アスパラサラダ		油	アスパラ　コーン　キャベツ
	中 27.9	中 3.0	さくらんぼゼリー		さくらんぼゼリー	