給食だより

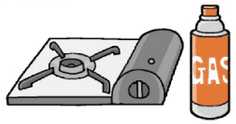
9月

小清水町学校給食センター

9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害（地震、津波、豪雨、台風など）はいつ起こるかわかりません。日頃から家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認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。

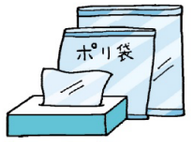
災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋

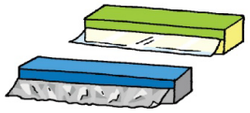


水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器

洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー

包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ

手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋

食材に直接触れずに調理ができます。

Q.どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、１週間分の食料を備蓄することが望ましいとされています。内容は、主食や主菜だけではなく、野菜や果物の加工品も用意すると栄養バランスの取れた食事になります。水は１人１日３リットルが目安です。好きなお菓子などは、心の栄養になりますね。

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　：キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、にら、白菜、大根、水菜、チンゲン菜
　　：ピーマン、パプリカ、小松菜、たまご、パセリ
道外産　：さつまいも（茨城）、なす（群馬）

【 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） ごはん みそ汁（じゃがいも） 豚すき煮 もやしの磯和え	2日（火） コッペパン ミネストローネ チーズコロッケ コーンサラダ	3日（水） ごはん みそ汁（キャベツ） いわしのみぞれ煮 ほうれん草の ごま和え	4日（木） ごはん いも団子汁 豚肉と厚揚げの みそ炒め 白菜のおかか和え	5日（金） ビビンバ丼 参鶏湯風スープ きびなごの カリカリフライ
8日（月） ごはん きのこの あんかけスープ チンジャオロース 大根サラダ	9日（火） ごはん みそ汁（大根） 肉じゃが もやしのなめ茸和え	10日（水） クリーム スパゲティー 小松菜サラダ ミニオレンジゼリー	11日（木） ごはん みそ汁（白菜） ぶりフライ（ウスター） もやしとにらの 炒め物	12日（金） ハヤシライス キャベツのソテー フルーツの ヨーグルト和え
15日（月） **敬老の日**	16日（火） ココアパン 白菜と肉団子の クリームシチュー ローストチキン ブロッコリーのサラダ	17日（水） スタミナ納豆丼 みそ汁（なめこ） 枝豆とひじきの サラダ	18日（木） ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 キャベツの のり酢和え	19日（金） チャーハン チンゲン菜のスープ 肉団子 （小中２）
22日（月） ごはん みそ汁（玉ねぎ） きんぴら包み焼き 大根のおかか和え	23日（火） **秋分の日**	24日（水） わかめうどん とり天 じゃがいもの みそバター煮	25日（木） ごはん にらたま汁 縞ほっけの 西京焼き 白菜のささみ和え	26日（金） スープカレー （もち麦ごはん） りんご
29日（月） ごはん みそ汁（豆腐） ポークチャップ もやしの ごまおかか和え	30日（火） コッペパン カレーオニオンスープ チーズハムカツ キャベツのマリネ	夏休み明けから続々と小清水産の野菜が登場しています！町内農家さんのおかげです。ありがとうございます。小清水の恵みいっぱいの給食をお届けします！お楽しみに♪ 			

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（月）	小 589	小 16.7	ごはん		米	
	中 716	中 18.5	みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	しめじ　ねぎ
	小 26.9	小 2.1	豚すき煮	豚肉　ちくわ	しらたき　砂糖　油	玉ねぎ　ねぎ
	中 32.5	中 2.7	もやしの磯和え	のり		もやし　ほうれん草
2日（火）	小 530	小 22.0	コッペパン		コッペパン	
	中 694	中 27.7	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも　マカロニ　オリーブオイル	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　トマト
	小 19.3	小 2.9	チーズコロッケ		チーズコロッケ　油	
	中 24.2	中 3.7	コーンサラダ	ハム	油　砂糖	コーン　きゅうり
3日（水）	－	－	ごはん		米	
	中 719	中 22.6	みそ汁	油揚げ　みそ		キャベツ　小松菜　えのき茸
	－	－	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中 29.1	中 2.3	ほうれん草のごま和え		ごま　砂糖	ほうれん草　もやし
4日（木）	小 589	小 15.6	ごはん		米	
	中 712	中 17.6	いも団子汁		いも団子	にんじん　ごぼう　ねぎ　椎茸
	小 24.4	小 2.0	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉　厚揚げ　みそ	油　砂糖　ごま油	キャベツ　しめじ　玉ねぎ
	中 28.0	中 2.6	白菜のおかか和え	削り節		白菜　にんじん
5日（金）	小 656	小 22.8	ビビンバ丼	豚肉	米　砂糖 ごま油　ごま	もやし　にんじん ほうれん草
	中 827	中 28.0				
	小 26.9	小 2.1	参鶏湯風スープ	鶏肉	もち麦　ごま油	大根　しめじ　ねぎ
	中 33.7	中 2.7	きびなごのカリカリフライ	きびなご	油	
8日（月）	小 597	小 19.3	ごはん		米	
	中 742	中 23.3	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　ねぎ
	小 25.3	小 1.8	チンジャオロース	豚肉	油　砂糖　ごま油　でんぷん	たけのこ　ピーマン　パプリカ
	中 30.3	中 2.5	大根サラダ		砂糖　ごま油　ごま	大根　きゅうり　にんじん
9日（火）	小 615	小 19.2	ごはん		米	
	中 761	中 23.0	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　小松菜
	小 21.4	小 2.3	肉じゃが	豚肉	じゃがいも　しらたき　砂糖　油	玉ねぎ　にんじん　いんげん
	中 25.7	中 2.9	もやしのなめ茸和え			ほうれん草　もやし　えのき茸
10日（水）	小 611	小 24.7	クリームスパゲティー	ベーコン　牛乳	スパゲティー オリーブオイル	しめじ　にんじん ほうれん草　玉ねぎ
	中 755	中 30.1				
	小 22.9	小 2.0	小松菜サラダ	ハム	ごま油　砂糖	小松菜　切干大根
	中 28.0	中 2.7	ミニオレンジゼリー		ミニオレンジゼリー	
11日（木）	小 687	小 26.8	ごはん		米	
	中 858	中 32.4	みそ汁	油揚げ　みそ		白菜　えのき茸
	小 24.6	小 1.9	ぶりフライ	ぶりフライ	油	
	中 29.8	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
12日（金）	小 693	小 21.5	ハヤシライス	豚肉	米　じゃがいも　バター	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム
	中 864	中 25.8				
	小 21.8	小 2.7	キャベツのソテー	ベーコン	オリーブオイル	キャベツ　にんじん　玉ねぎ
	中 26.3	中 3.6	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	カクテルゼリー	りんご　みかん　もも

	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
16日（火）	小 563	小 23.4	ココアパン		ココアパン	
	中 712	中 29.5	白菜と肉団子のクリームシチュー	肉団子　牛乳	じゃがいも　バター　米粉	玉ねぎ　にんじん　白菜
	小 27.4	小 2.9	ローストチキン	鶏肉		玉ねぎ
	中 35.1	中 3.8	ブロッコリーのサラダ		油　砂糖	ブロッコリー　にんじん　コーン
17日（水）	小 646	小 20.1	スタミナ納豆丼	鶏肉　納豆	米 ごま油　砂糖	ねぎ
	中 807	中 23.7				
	小 30.7	小 2.3	みそ汁	豆腐　みそ		なめこ　大根　ねぎ
	中 37.7	中 3.0	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
18日（木）	小 590	小 19.9	ごはん		米	
	中 743	中 24.4	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
	小 25.6	小 2.3	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 32.0	中 2.9	キャベツののり酢和え	ツナ　のり		小松菜　キャベツ
19日（金）	小 547	小 18.9	チャーハン	豚肉 チャーシュー	米　油　ごま油	玉ねぎ　ねぎ　ピーマン にんじん　コーン　椎茸
	中 706	中 27.8				
	小 23.9	小 2.2	チンゲン菜のスープ	鶏肉	ごま油	チンゲン菜　にんじん　玉ねぎ　えのき茸
	中 27.5	中 2.7	肉団子	肉団子		
22日（月）	小 541	小 14.4	ごはん		米	
	中 675	中 16.8	みそ汁	油揚げ　みそ		玉ねぎ　にんじん　えのき茸
	小 22.6	小 2.1	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	中 27.8	中 2.6	大根のおかか和え	削り節　ちくわ		大根　小松菜
24日（水）	小 589	小 27.3	わかめうどん	わかめ　鶏肉 つと巻き	うどん　砂糖	玉ねぎ　椎茸　ねぎ
	中 703	中 31.5				
	小 27.2	小 3.0	とり天	とり天	油	
	中 31.9	中 4.0	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
25日（木）	小 588	小 21.4	ごはん		米	
	中 750	中 27.8	にら玉汁	たまご	でんぷん	にら　しめじ　ねぎ
	小 23.4	小 2.1	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけの西京漬け		
	中 29.8	中 2.7	白菜のささみ和え	鶏肉	砂糖　ごま油	白菜　小松菜
26日（金）	小 614	小 22.2	スープカレー	鶏肉	じゃがいも 油　砂糖	なす　ピーマン にんじん　玉ねぎ　しめじ
	中 761	中 26.6				
	小 19.7	小 2.5	もち麦ごはん		米　もち麦	
	中 23.5	中 3.3	りんご			りんご
29日（月）	小 580	小 16.0	ごはん		米	
	中 719	中 18.5	みそ汁	豆腐　わかめ　みそ		えのき茸　ねぎ
	小 27.7	小 2.4	ポークチャップ	豚肉	油　砂糖　バター　でんぷん	玉ねぎ
	中 33.7	中 2.8	もやしのごまおかか和え		ごま	もやし　小松菜
30日（火）	小 539	小 25.1	コッペパン		コッペパン	
	中 703	中 31.6	カレーオニオンスープ	ベーコン	オリーブオイル	玉ねぎ　にんじん　パセリ
	小 21.8	小 3.4	チーズハムカツ	チーズハムカツ	油	
	中 27.2	中 4.6	キャベツのマリネ	ハム	油	キャベツ　にんじん　きゅうり　玉ねぎ