給食だより 10月

小清水町学校給食センター

食べる幸せを！「10月は食品ロス削減月間」「10月16日は世界食料デー」

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。これを機に、食料問題の解決に向けて、私たちができることは何かを考えてみましょう。

JAこしみず様から「小清水産小麦使用ラーメン」をプレゼント！

10月8日（水）のみそラーメンは、いつもとひと味違います！小清水産小麦100%使用のスペシャルラーメンです。JAこしみず様が無償で提供してくださいました。感謝の気持ちで地元のめぐみをいただきましょう！

味付けには小清水の「ゆうすいみそ」を使うよ！

おうちで作ろう！給食レシピ「和風そぼろ丼」

【材料（約4人分）】

- ごはん　好きな量
- 鶏ひき肉　140ｇ
- 油　小さじ1
- おろししょうが　小さじ1
- 木綿豆腐（崩す）　200ｇ
- 切干大根（刻む）　15ｇ
- 干し椎茸（スライス）　8ｇ
- 干しひじき　大さじ1
- にんじん（千切り）　60ｇ
- むき枝豆　30ｇ
- 白いりごま　小さじ2
- 塩　少々

≪合わせ調味料≫

★
- みそ　小さじ1
- 酒　小さじ2
- 砂糖　大さじ1強
- みりん　小さじ1と1/2
- しょうゆ　大さじ1と1/2

【作り方】

1. 油でしょうがを香りが出るまで炒めた後、鶏ひき肉を炒め、塩を加える。
2. にんじん、切干大根、椎茸を炒め、火が通ったら豆腐を加えて炒める。
3. ★で味付けし、むき枝豆、白いりごまを加えたら完成。ごはんにのせる。

この一品で、きのこやお肉、豆、海草、野菜すべて入っているので栄養満点です◎

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、ごぼう、大根、もち麦、ラーメン（小麦粉）
道内産　：キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、にら、白菜、大根、チンゲン菜
　　：ピーマン、パプリカ、小松菜、たまご、パセリ、豚肉、鱈、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

		1日（水） あんかけそぼろ丼 みそ汁（じゃがいも） にんじん焼売 （小中２）	2日（木） ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ	3日（金） 菜めし みそ汁（キャベツ） 卯の花コロッケ 大根のツナ和え
6日（月） 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 おつきみ	7日（火） ごはん みそ汁（なめこ） いわしの梅煮 （小１・中２） 大根のそぼろ煮	8日（水） **みそラーメン** **（小清水産小麦使用）** にらまんじゅう （小中２） 白菜のナムル	9日（木） ごはん みそ汁（玉ねぎ） 豚肉とごぼうのしぐれ煮 もやしのおかか和え	10日（金） スパイシーピラフ ABCスープ コールスローサラダ
13日（月） **スポーツの日**	14日（火） ミルクパン たまごスープ チキンカツ キャベツとツナのサラダ	15日（水） ごはん みそ汁（白菜） 縞ほっけの塩麹焼き ひじきのそぼろ炒め	16日（木） ごはん しょうがみそ汁 かぼちゃひき肉フライ もやしとピーマンの炒め物	17日（金） ポークカレー （もち麦ごはん） コーンソテー ミックスゼリー
20日（月） ごはん 二色団子汁 鶏のみそ焼き 春雨の炒め物	21日（火） 焼き肉丼 わかめスープ もやしのナムル	22日（水） 焼きそば 春巻 ぶどうゼリー	23日（木） ごはん 塩豚汁 いわしの生姜煮 キャベツのさっぱり和え	24日（金） 鶏ごぼうごはん みそ汁（大根） ほっけフライ もやしと小松菜の和え物
27日（月） ごはん 鮭団子の石狩汁 鶏の照り焼き キャベツの磯和え	28日（火） コッペパン 肉団子スープ マカロニグラタン 白菜とハムのサラダ	29日（水） ごはん さつま汁 鱈のスパイス揚げ 切干大根の煮物	30日（木） ごはん みそ汁（厚揚げ） 豚肉のねぎ塩炒め もやしのごましょうゆ和え	31日（金） チキンピラフ かぼちゃのポタージュ シャドークイーンのサラダ

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（水）	小 676	小 23.2	あんかけそぼろ丼	豚肉　鶏肉	米　ごま油　でんぷん	もやし　たけのこ　にら　椎茸
	中 758	中 22.2				
	小 31.6	小 2.4	みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	えのき茸　ねぎ
	中 31.3	中 2.7	にんじん焼売	にんじん焼売		
2日（木）	小 598	小 17.5	ごはん		米	
	中 737	中 20.5	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　ねぎ　たけのこ
	小 25.7	小 2.1	麻婆豆腐	豆腐　豚肉	砂糖　ごま油　油　でんぷん	ピーマン　ねぎ
	中 31.3	中 2.6	棒棒鶏サラダ	鶏肉	ごま　砂糖　ごま油	もやし　きゅうり
3日（金）	小 565	小 16.9	菜めし		米	
	中 716	中 20.7	みそ汁	油揚げ		キャベツ　小松菜　えのき茸
	小 18.3	小 2.6	卯の花コロッケ		コロッケ　油	
	中 22.0	中 3.4	大根のツナ和え	ツナ	砂糖　ごま油	大根　きゅうり
6日（月）	小 627	小 16.4	ごはん		米	
	中 792	中 19.7	月見汁		白玉	にんじん　大根　ねぎ　椎茸
	小 20.8	小 2.0	うさぎ型ハンバーグ	ハンバーグ	でんぷん	
	中 25.9	中 2.6	ほうれん草のごま和え		ごま　砂糖	ほうれん草　もやし
7日（火）	小 578	小 17.7	ごはん		米	
	中 779	中 24.7	みそ汁	豆腐　みそ		なめこ　大根　ねぎ
	小 23.6	小 2.1	いわしの梅煮	いわし		
	中 32.2	中 2.9	大根のそぼろ煮	鶏肉	油　砂糖　でんぷん	大根　にんじん　枝豆
8日（水）	小 571	小 18.9	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　玉ねぎ　ねぎ
	中 702	中 21.6				
	小 27.4	小 3.0	にらまんじゅう	にらまんじゅう		
	中 32.6	中 3.7	白菜のナムル		砂糖　ごま油　ごま	白菜　ほうれん草　にんじん
9日（木）	小 568	小 15.9	ごはん		米	
	中 704	中 18.3	みそ汁	わかめ　油揚げ　みそ		玉ねぎ　えのき茸
	小 27.5	小 2.0	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	しらたき　砂糖　油	ごぼう
	中 33.7	中 2.4	もやしのおかか和え	削り節		もやし　にんじん　ほうれん草
10日（金）	小 555	小 20.8	スパイシーピラフ	ウインナー	米　バター	ピーマン　玉ねぎ
	中 682	中 25.1				
	小 17.7	小 2.3	ABCスープ	ベーコン　うずら卵	マカロニ　じゃがいも　油	玉ねぎ　にんじん　白菜
	中 21.1	中 2.9	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
14日（火）	小 515	小 21.1	ミルクパン		ミルクパン	
	中 671	中 29.3	たまごスープ	たまご	でんぷん	玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜　ねぎ
	小 23.4	小 2.8	チキンカツ	チキンカツ	油	
	中 29.6	中 3.8	キャベツとツナのサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ　コーン
15日（水）	小 626	小 23.7	ごはん		米	
	中 807	中 30.7	みそ汁	油揚げ　みそ		白菜　えのき茸
	小 24.2	小 2.0	縞ほっけの塩麹焼き	縞ほっけの塩麹漬け		
	中 30.4	中 2.8	ひじきのそぼろ煮	ひじき　豚肉	しらたき　砂糖　油	にんじん　ねぎ
16日（木）	小 595	小 19.4	ごはん		米	
	中 764	中 24.2	しょうがみそ汁	豆腐　油揚げ　わかめ　みそ		しめじ　えのき茸　ねぎ
	小 20.7	小 2.1	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	パン粉　油	かぼちゃ
	中 25.2	中 2.5	もやしとピーマンの炒め物	ハム	油	もやし　ピーマン

	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
17日（金）	小 689	小 20.2	ポークカレー	豚肉	じゃがいも　油	にんじん　玉ねぎ
	中 849	中 24.2	もち麦ごはん		米　もち麦	
	小 24.8	小 2.9	コーンソテー	ウインナー	オリーブオイル	コーン　枝豆　玉ねぎ
	中 29.7	中 3.7	ミックスゼリー		ミックスゼリー	
20日（月）	小 689	小 23.0	ごはん		米	
	中 775	中 19.8	二色団子汁	油揚げ	いも団子　かぼちゃ団子	にんじん　ごぼう　ねぎ　しめじ
	小 31.2	小 2.0	鶏のみそ焼き	鶏肉　みそ	砂糖　ごま油　ごま	
	中 36.7	中 2.7	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
21日（火）	小 593	小 17.2	焼き肉丼	豚肉	米　しらたき　砂糖　油	玉ねぎ　にんじん
	中 733	中 20.2				
	小 27.8	小 2.3	わかめスープ	わかめ　豆腐	ごま油	えのき茸　ねぎ
	中 34.1	中 2.7	もやしのナムル		砂糖　ごま油　ごま	もやし　ほうれん草
22日（水）	小 524	小 19.9	焼きそば	豚肉　青のり	焼きそば　油	キャベツ　にんじん　ピーマン　玉ねぎ　椎茸
	中 644	中 24.4				
	小 18.0	小 1.7	春巻	春巻	油	
	中 21.5	中 2.1	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー	
23日（木）	小 596	小 19.4	ごはん		米	
	中 713	中 21.4	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 24.4	小 1.9	いわしの生姜煮	いわし		
	中 27.7	中 2.1	キャベツのさっぱり和え	油揚げ	ごま油　砂糖　ごま	キャベツ　にんじん
24日（金）	小 571	小 20.7	鶏ごぼうごはん	鶏肉	米　油　砂糖	ごぼう　にんじん　枝豆
	中 730	中 26.2	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　にんじん　しめじ
	小 23.4	小 2.4	ほっけフライ	ほっけフライ	油	
	中 28.9	中 3.0	もやしの小松菜の和え物		砂糖　ごま油　ごま	もやし　小松菜
27日（月）	小 610	小 19.6	ごはん		米	
	中 764	中 23.4	鮭団子の石狩汁	鮭団子　みそ	じゃがいも	ねぎ　大根
	小 28.0	小 2.1	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖　でんぷん	
	中 34.8	中 2.7	キャベツの磯和え	海苔		キャベツ　ほうれん草
28日（火）	小 590	小 24.9	コッペパン		コッペパン	
	中 694	中 26.3	肉団子スープ	肉団子		キャベツ　にんじん　しめじ
	小 25.8	小 3.2	マカロニグラタン	ベーコン　チーズ　牛乳	マカロニ　バター	玉ねぎ　コーン
	中 31.2	中 4.2	白菜とハムのサラダ	ハム	砂糖　油	白菜　ほうれん草
29日（水）	小 642	小 19.0	ごはん		米	
	中 773	中 21.0	さつま汁	豚肉　豆腐　みそ	さつまいも	大根　ねぎ
	小 23.6	小 2.0	鱈のスパイス揚げ	鱈	油	
	中 26.5	中 2.3	切干大根の煮物	油揚げ	油　砂糖	切干大根　にんじん　小松菜
30日（木）	小 596	小 19.0	ごはん		米	
	中 738	中 22.4	みそ汁	厚揚げ　みそ		白菜　しめじ
	小 27.9	小 1.9	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	ごま油　砂糖	ねぎ　玉ねぎ
	中 34.2	中 2.7	もやしのごましょう和え		ごま油　砂糖　ごま	ほうれん草　もやし　にんじん
31日（金）	小 656	小 24.8	チキンピラフ	鶏肉	米　バター	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　マッシュルーム
	中 813	中 30.1				
	小 22.4	小 2.4	かぼちゃのポタージュ	牛乳	バター　米粉	玉ねぎ　かぼちゃ　パセリ
	中 27.1	中 3.2	シャドークイーンのサラダ	ハム	じゃがいも　砂糖　マヨネーズ風調味料	きゅうり　玉ねぎ