給食だより 11月

小清水町学校給食センター

給食ができるまでに関わる人たち

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの人が関わってくれています。「いただきます」と「ごちそうさま」は、関わってくれた人たちへの感謝の言葉です。しっかりと心を込めてあいさつしましょう。

米・野菜

農家さんたちは、天気や虫、病気の心配をしながら、工夫して作物を育てています。

パン・麺

北海道産の小麦粉を使って、給食専用に工場で作られた後に、給食センターまで運ばれます。

肉・たまご

牛・豚・にわとりが病気にならないように注意し、えさや温度に気をつけて育ててくれています。

魚

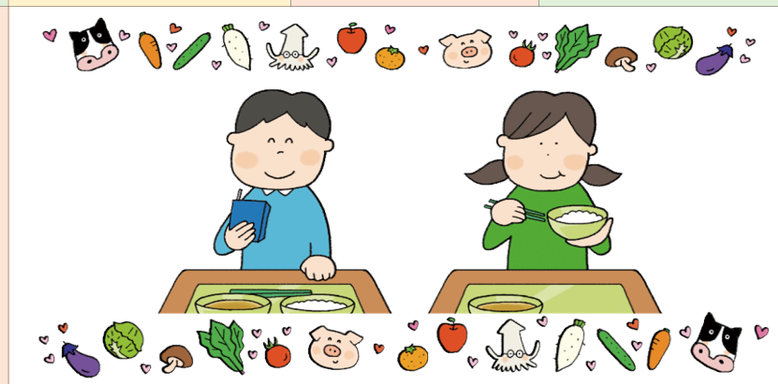
漁師さんたちは天気を見ながら、安全に気をつけて新鮮で美味しい魚をとってくれています。

牛乳

牧場で大切に育てられた牛から乳をしぼり、工場で牛乳が作られて検査を受けた後、私たちのもとへ届きます。

栄養教諭

みなさんが毎日元気に過ごせるように、栄養バランスの整った献立を考えています。小清水産食材や季節に合わせた食材を使うように心がけています。



配送業者

遠くのお店から購入した食材や食器・道具などを給食センターまで届けてくれます。

給食センター

毎朝８時から調理をしています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きなお鍋を混ぜるのは大変な作業。午後からも、給食で使ったお皿やおぼん、スプーンなどを洗ったり、掃除をしたりして次の日に備えます。

配送員

中学校へ給食をこぼさないように、大切に運んでくれています。

給食当番

みんなの給食を、一生懸命盛り付けたり運んだりしてくれています。

【 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

3日（月） **文化の日**	4日（火） ごはん みそ汁（えのき茸） 豚肉のしょうが炒め 白菜の磯和え	5日（水） ミートソース スパゲティー 小松菜と大根の サラダ ヨーグルト	6日（木） ごはん どさんこ汁 鶏肉の香味焼き キャベツの おかか和え	7日（金） わかめごはん みそ汁（白菜） たらフライ もやしとハムの 炒め物
10日（月） ごはん かき玉汁 さばの塩麹焼き もやしと油揚げの ごま酢和え	11日（火） 黒糖パン 大根とウインナーの スープ コロッケ **にんじんナポリタン**	12日（水） ごはん はりはり汁 いわしのみぞれ煮 （小1・中2） 大根のささみ和え	13日（木） **あんかけきつね丼** みそ汁 （じゃがいも） 揚げごぼうの ごま和え	14日（金） 豆とひき肉のカレー （もち麦ごはん） ハムコーンソテー フルーツポンチ
17日（月） ごはん さつま汁 鱈ザンギ ほうれん草と 豆腐の和え物	18日（火） ごはん 和風ポトフスープ 豚肉のごま炒め もやしのなめ茸和え	19日（水） 鶏塩うどん いわしの カリカリフライ （小中２） **ダブルポテトサラダ**	20日（木） ごはん みそ汁（大根） 鶏肉のガリバタ炒め 白菜のさっぱり和え	21日（金） ホイコーロー丼 春雨スープ 和梨ゼリー
24日（月） **振替休業日**	25日（火） コッペパン **小清水ミネストローネ** かぼちゃ チーズフライ 切干大根のマヨ和え	26日（水） ごはん 長芋豚汁 縞ほっけの しょうゆみりん焼き ひじきの炒め煮	27日（木） ごはん なめこのみぞれ汁 豚キムチ炒め キャベツのナムル	28日（金） カレーピラフ チンゲン菜と 肉団子のスープ りんご缶

11月は新メニューが続々登場！！

✿にんじんナポリタン：小清水産のにんじんを、スパゲティーのナポリタン風にアレンジしました。
✿あんかけきつね丼　：油揚げと一緒に野菜やきのこをあんかけにした丼物です。
✿ダブルポテトサラダ：小清水産のじゃがいもとさつまいもをサラダにしました。

25日は、毎年恒例「小清水ミネストローネ」が登場します！
小清水産のおいしい食材をたっぷり使ったスープです♪

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、キャベツ、もち麦、ビーツ、長いも
道内産　：もやし、にら、きゅうり、なめこ、ブロッコリー、卵、豚肉、鱈、大豆
　　：白菜、小松菜、チンゲン菜、ねぎ、水菜、ピーマン、パプリカ、パセリ

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
4日（火）	小 574	小 16.9	ごはん		米	
	中 710	中 19.6	みそ汁	油揚げ　わかめ　みそ		大根　えのき茸
	小 28.0	小 2.0	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ　ピーマン
	中 34.0	中 2.5	白菜の磯和え	海苔		白菜　ほうれん草
5日（水）	小 602	小 21.3	ミートソーススパゲティー	豚肉　粉チーズ	スパゲティー　砂糖 オリーブオイル	にんじん　玉ねぎ ピーマン　椎茸
	中 746	中 25.3				
	小 28.5	小 1.6	小松菜と大根のサラダ	ツナ	砂糖	大根　小松菜　コーン
	中 34.8	中 2.0	ヨーグルト	ヨーグルト		
6日（木）	小 648	小 21.8	ごはん		米	
	中 806	中 26.4	どさんこ汁	厚揚げ　みそ	じゃがいも　ごま油　バター	玉ねぎ　にんじん　コーン　ねぎ
	小 28.8	小 2.2	鶏肉の香味焼き	鶏肉		しそ　こねぎ
	中 35.8	中 2.7	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ　小松菜
7日（金）	小 570	小 16.7	わかめごはん	わかめ	米	
	中 701	中 19.2	みそ汁	油揚げ　みそ		白菜　しめじ　にんじん
	小 23.0	小 2.7	たらフライ	たらフライ	油	
	中 27.4	中 3.4	もやしとハムの炒め物	ハム	油	もやし　ピーマン
10日（月）	-	-	ごはん		米	
	中 831	中 32.2	かき玉汁	たまご		白菜　しめじ　ねぎ
	-	-	さばの塩麹焼き	さばの塩麹漬け		
	中 31.9	中 2.9	もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ	砂糖　ごま油　ごま	もやし　にんじん　きゅうり
11日（火）	小 542	小 22.2	黒糖パン		黒糖パン	
	中 720	中 28.6	大根とウインナーのスープ	ウインナー	オリーブオイル	大根　キャベツ　にんじん　玉ねぎ　パセリ
	小 19.3	小 2.6	コロッケ		コロッケ　油	
	中 24.2	中 3.8	にんじんナポリタン	ハム	油　砂糖	にんじん　ピーマン
12日（水）	小 573	小 19.9	ごはん		米	
	中 761	中 27.2	はりはり汁	豚肉　豆腐　油		水菜
	小 23.6	小 1.8	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		
	中 31.8	中 2.6	大根のささみ和え	鶏肉	砂糖　油	大根　小松菜　にんじん
13日（木）	小 696	小 23.6	あんかけきつね丼	鶏肉　油揚げ	米　油　砂糖　でんぷん	玉ねぎ　にんじん 椎茸　枝豆
	中 881	中 29.9				
	小 27.4	小 2.1	みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	しめじ　ねぎ
	中 33.4	中 2.7	揚げごぼうのごま和え		油　砂糖　ごま	ごぼう
14日（金）	小 700	小 25.0	豆とひき肉のカレー	豚肉　大豆	油	玉ねぎ　にんじん
	中 876	中 30.3	もち麦ごはん		米　もち麦	
	小 25.4	小 2.9	ハムコーンソテー	ハム	オリーブオイル	キャベツ　コーン
	中 31.2	中 3.8	フルーツポンチ		ゼリー	りんご　もも　みかん

	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（月）	小 615	小 18.2	ごはん		米	
	中 738	中 20.1	さつま汁	厚揚げ　みそ	さつまいも	大根　ねぎ
	小 23.5	小 2.0	鱈ザンギ	鱈ザンギ	油	
	中 26.4	中 2.5	ほうれん草と豆腐の和え物	豆腐	砂糖　ごま	ほうれん草　キャベツ
18日（火）	小 622	小 19.6	ごはん		米	
	中 770	中 23.4	和風ポトフスープ	肉団子　がんもどき	こんにゃく	大根　にんじん　ごぼう
	小 28.5	小 2.1	豚肉のごま炒め	豚肉	油　砂糖　ごま	玉ねぎ
	中 34.8	中 2.8	もやしのなめ茸和え			ほうれん草　もやし　えのき茸
19日（水）	小 581	小 25.9	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	にんじん　水菜 椎茸　ねぎ
	中 706	中 31.3				
	小 24.2	小 3.2	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	油	
	中 27.8	中 4.0	ダブルポテトサラダ	ハム	さつまいも　じゃがいも　砂糖　マヨネーズ風調味料	きゅうり　玉ねぎ　にんじん
20日（木）	小 622	小 22.7	ごはん		米	
	中 773	中 27.3	みそ汁	厚揚げ　みそ		大根　にんじん　えのき茸
	小 28.0	小 2.0	鶏肉のガリバタ炒め	鶏肉	砂糖　油　バター　でんぷん	しめじ　椎茸　ねぎ
	中 33.9	中 2.5	白菜のさっぱり和え	油揚げ	ごま油　砂糖　ごま	白菜　小松菜
21日（金）	小 636	小 18.1	ホイコーロー丼	豚肉	米　砂糖　油ごま 油　でんぷん	キャベツ　ピーマン パプリカ　ねぎ
	中 776	中 21.0				
	小 20.2	小 2.0	春雨スープ		春雨	にんじん　しめじ　えのき茸　ねぎ
	中 24.5	中 2.7	和梨ゼリー		和梨ゼリー	
25日（火）	小 580	小 26.7	コッペパン		コッペパン	
	中 783	中 34.2	小清水ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも　もち麦　オリーブオイル	玉ねぎ　ビーツ　にんじん　トマト
	小 19.3	小 2.5	かぼちゃチーズフライ	チーズ	パン粉　油	かぼちゃ
	中 25.0	中 3.4	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
26日（水）	小 614	小 18.8	ごはん		米	
	中 767	中 21.7	長芋豚汁	豚肉　厚揚げ　みそ	油	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ
	小 27.6	小 2.2	縞ほっけの醤油みりん焼き	縞ほっけ		
	中 35.0	中 2.9	ひじきの炒め煮	ひじき　油揚げ　さつま揚げ	つきこんにゃく　油　砂糖	にんじん　枝豆
27日（木）	小 560	小 19.4	ごはん		米	
	中 694	中 22.9	なめこのみぞれ汁	豆腐	でんぷん	大根　なめこ　ねぎ
	小 20.1	小 2.0	豚キムチ炒め	豚肉	ごま油	もやし　にら　キムチ
	中 23.7	中 2.8	キャベツのナムル		砂糖　ごま油　ごま	キャベツ　ほうれん草　にんじん
28日（金）	小 550	小 18.6	カレーピラフ	ウインナー	米　油	玉ねぎ　にんじん コーン　パセリー
	中 658	中 21.9				
	小 17.9	小 2.2	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
	中 21.1	中 2.9	りんご缶			りんご