給食だより

12月

小清水町学校給食センター

寒さに負けない丈夫な体をつくろう！

冬は気温も低く空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ります。規則正しい生活と栄養バランスの整った食事で、元気に冬を過ごしましょう。免疫力アップには、ビタミンをしっかり摂ることも大切です。冬の果物みかんは、手軽にビタミン補給ができて良いですね。

≪ ビタミンACE(エース)で風邪予防！ ≫

ビタミンA 皮膚や粘膜を強くする

にんじん・かぼちゃ・うなぎ・レバーなど

ビタミンC ウイルスへの抵抗力を高める

パプリカ・ブロッコリー・レモンなど

ビタミンE 免疫力を高める

ナッツ・さけ・アボカドなど

おうちで作ろう！給食レシピ「 揚げごぼう のごま和え」

【 材料（ 約4 人分） 】

- ごぼう　240ｇ
- でんぷん　大さじ2
- 揚げ油　適量

≪合わせ調味料≫

- しょうゆ　小さじ2
- みりん　小さじ2
- 砂糖　小さじ2
- 白すりごま　大さじ1強

【 作り方】

1. ごぼうは5㎜程度のななめ切りにする。
2. 合わせ調味料の材料を鍋に入れ、みりんのアルコールを飛ばすよう加熱する。
3. ごぼうにでんぷんをまぶし、１７０℃の油でカリッと揚げる。
4. ボウルで合わせ調味料とごぼうを和えて完成。

ごぼう以外にも、
れんこんやさつまいもで
作ってもおいしいですよ♪

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、ごぼう、もち麦、小清水和牛
道内産　：もやし、ねぎ、チンゲン菜、なめこ、ブロッコリー、卵、豚肉、鱈、大豆
　　：パプリカ、パセリ
道外産　：にんじん、キャベツ、白菜、水菜、小松菜（茨城）、きゅうり、ピーマン（宮崎）
　　：にら（高知）、大根（神奈川）、春菊（群馬）、みかん（和歌山）

【 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

今年も登場！「小清水和牛」

JAこしみず肉牛振興部会様より、小清水和牛をプレゼントして頂きました。小清水和牛を使用した給食はいつも大人気です！今年も昨年大好評だった「スペシャル牛丼」を提供予定です。贅沢に小清水和牛をたっぷりと使って作ります。お楽しみに♪

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
ごはん わかめと豆腐のスープ ヤンニョムチキン もやしの炒め物	**スペシャル牛丼** （小清水和牛使用） みそ汁（キャベツ） 大根のツナ和え	カレーうどん さつまいもと鶏肉の煮物 みかん	ごはん みそ汁 （かぼちゃ団子） さばのみぞれ煮 春菊のごま和え	ハヤシライス こまツナサラダ いちごヨーグルト
8日（月）	**9日（火）**	**10日（水）**	**11日（木）**	**12日（金）**
ごはん 鶏根菜汁 いわしの梅煮 （小１・中２） 切干大根のサラダ	**あんパン** （北海道産あんこ使用） 野菜スープ カレーコロッケ 枝豆とひじきのサラダ	ごはん せんべい汁 豚肉のみそ炒め 白菜のおかか和え	ごはん みそ汁（なめこ） 肉じゃが キャベツの海苔酢和え	タコライス （蒸し野菜 タコミート チーズ） マカロニスープ
15日（月）	**16日（火）**	**17日（水）**	**18日（木）**	**19日（金）**
ごはん みそ汁（大根） 塩から揚げ（小中２） 春雨とほうれん草のささみ和え	きんぴら丼 みそ汁 （じゃがいも） 豆とツナのサラダ	広東麺 餃子 （小中２） チンゲン菜の中華和え	ごはん 沢煮椀 縞ほっけの西京焼き 白菜の煮びたし	チキンライス 白菜と肉団子のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート

冬休み
（12/20～1/14）

9日(火)道産材料を使用のあんパンが登場！

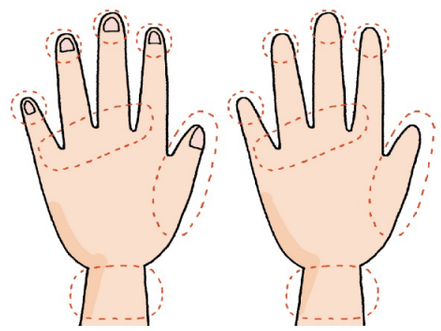
ホクレン農業協同組合連合会様より、砂糖とてん菜に関する食育を目的に、道産材料を使用した食材（あんこ）を無償提供していただきました。給食では、あんパンとして登場します。昨年小学校では「初めて食べた！」という子が沢山いました。

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 601	小 20.6	ごはん		米	
	中 757	中 25.5	わかめと豆腐のスープ	わかめ　豆腐		えのき茸　ねぎ
	小 23.3	小 2.2	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん　油　砂糖　ごま	
	中 29.6	中 2.8	もやしの炒め物	ハム	ごま油	もやし　にら　にんじん
2日（火）	小 678	小 24.8	スペシャル牛丼	小清水和牛	米　しらたき　砂糖	玉ねぎ
	中 840	中 29.8				
	小 30.5	小 2.0	みそ汁	油揚げ　みそ		キャベツ　小松菜　えのき茸
	中 37.4	中 2.5	大根のツナ和え	ツナ	ごま油　砂糖	きゅうり　大根　にんじん
3日（水）	小 586	小 21.2	カレーうどん	豚肉　つと巻き	うどん　砂糖	椎茸　にんじん 玉ねぎ　しめじ ほうれん草
	中 705	中 24.9				
	小 23.8	小 3.3	さつまいもと鶏肉の煮物	鶏肉	さつまいも　こんにゃく　油　砂糖	いんげん
	中 28.3	中 3.8	みかん			みかん
4日（木）	小 610	小 18.0	ごはん		米	
	中 767	中 21.7	みそ汁	油揚げ　みそ	かぼちゃ団子	ごぼう　にんじん　白菜
	小 24.3	小 2.3	さばのみぞれ煮	さば		
	中 30.2	中 2.9	春菊のごま和え		ごま　砂糖	春菊　もやし
5日（金）	小 711	小 22.7	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 866	中 27.2				
	小 25.0	小 2.7	こまツナサラダ	ツナ	マヨネーズ風調味料　砂糖　ごま	小松菜　コーン　キャベツ
	中 29.5	中 3.4	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト		
8日（月）	小 613	小 19.2	ごはん		米	
	中 821	中 26.6	鶏根菜汁	鶏肉　みそ	じゃがいも　油	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ
	小 25.4	小 1.9	いわしの梅煮	いわし		
	中 34.4	中 2.6	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
9日（火）	小 542	小 22.9	あんパン		あんパン	
	中 635	中 25.3	野菜スープ	豚肉		にんじん　キャベツ　玉ねぎ
	小 20.4	小 2.1	カレーコロッケ		カレーコロッケ　油	
	中 23.8	中 2.9	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
10日（水）	小 611	小 18.1	ごはん		米	
	中 757	中 21.3	せんべい汁	鶏肉	しらたき　せんべい	ごぼう　にんじん　ねぎ　椎茸
	小 28.6	小 1.08	豚肉のみそ炒め	豚肉　みそ	砂糖　油　ごま	玉ねぎ　ピーマン
	中 35.2	中 2.3	白菜のおかか和え	削り節		白菜　にんじん
11日（木）	小 632	小 20.4	ごはん		米	
	中 781	中 24.4	みそ汁	豆腐　みそ		大根　ねぎ
	小 22.6	小 2.1	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 27.0	中 2.4	キャベツの海苔酢和え	ツナ　海苔		小松菜　キャベツ

	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
12日（金）	小 661	小 23.6	タコライス	豚肉　チーズ	米　オリーブオイル 砂糖　油	玉ねぎ　にんじん キャベツ　コーン
	中 822	中 28.2				
	小 27.0	小 2.7				
	中 33.2	中 3.1	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ　油	ブロッコリー　玉ねぎ　にんじん
15日（月）	小 676	小 26.1	ごはん		米	
	中 845	中 32.1	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　にんじん
	小 27.0	小 2.0	塩から揚げ	鶏肉	小麦粉　でんぷん　油	
	中 33.2	中 2.5	春雨とほうれん草のささみ和え	鶏肉	春雨　砂糖　ごま油	ほうれん草
16日（火）	小 529	小 24.8	きんぴら丼	豚肉　長天　ひじき	米　つきこんにゃく 油　砂糖　ごま油　ごま	ごぼう　にんじん　椎茸
	中 637	中 28.4				
	小 21.7	小 2.2	みそ汁	わかめ　みそ	じゃがいも	えのき茸　ねぎ
	中 26.7	中 2.7	豆とツナのサラダ	ミックスビーンズ　ツナ	マヨネーズ風調味料　ごま	枝豆　きゅうり　コーン
17日（水）	小 568	小 19.3	広東麺	豚肉　えび	ラーメン　ごま油 でんぷん	白菜　たけのこ にんじん　きくらげ
	中 684	中 21.5				
	小 26.7	小 3.1	餃子	餃子		
	中 32.5	中 4.1	チンゲン菜の中華和え	鶏肉	砂糖　ごま油	もやし　チンゲン菜
18日（木）	小 608	小 21.9	ごはん		米	
	中 781	中 28.5	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸　ねぎ　にんじん　ごぼう
	小 24.3	小 2.1	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけ　みそ		
	中 30.9	中 2.7	白菜の煮びたし	油揚げ		白菜　ほうれん草
19日（金）	小 644	小 23.7	チキンライス	鶏肉	米　バター	ピーマン　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム
	中 798	中 28.1	白菜と肉団子のシチュー	肉団子　牛乳	じゃがいも　米粉　バター	玉ねぎ　にんじん　白菜
	小 24.3	小 2.6	ブロッコリーのサラダ	ハム	砂糖　油	ブロッコリー　コーン　パプリカ
	中 30.7	中 3.5	クリスマスデザート		クリスマスデザート	

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。