

# 給食だより

4月

こしみずちようがっこうきゅうしよく  
小清水町学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。気持ちを新たに毎日元気に過ごしましょう。今年度も小清水町学校給食センター職員一同、徹底した衛生管理のもと、安心・安全でおいしい給食をお届けしていきます。一年間よろしくお願ひします。

### 給食の栄養価について

給食の栄養価は、学校給食摂取基準に基づいて計算しています。献立表で表示しているエネルギーは、この年齢区分の値です。低学年や高学年については、年齢を考慮して量を調節して配食しています。

区分	基準値	
	児童(8歳~9歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(Kcal)	650	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(μgRAE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上



### 毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。給食について何か気になることがありましたら、お気軽に小清水小学校 栄養教諭(澤田)までお問い合わせください。

### 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。

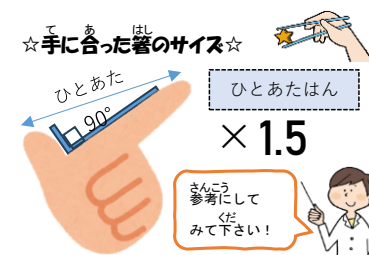
- 小清水産：たまねぎ、もち麦
- 道内産：もやし、ごぼう、にら、なめこ、ブロッコリー、たまご、鶏肉、豚肉、鱈、ほっけ
- 道外産：にんじん、白菜、ねぎ、みずな、パプリカ、小松菜、チンゲン菜(茨城)
- ：きゅうり、ピーマン(宮崎)、キャベツ(愛知)、大根(神奈川)
- ：清見オレンジ(愛媛)

## 【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

### ☆保護者の皆様へ☆

給食では、持参箸をお願ひしています。一人ひとりの手のサイズは違います。自分の手に合ったサイズの箸を使うことで、正しく美しく使うことができます。毎日、清潔な箸を忘れずに持参しましょう。「箸を持ったかい?」と一言ご家庭で声掛けをして頂ければと思います。よろしくお願ひします。



7日(月) ごはん みそ汁(玉ねぎ) 豚肉と大根の煮物 もやしのなめ茸和え	8日(火) ミルクパン ミートボールシチュー チーズコロッケ キャベツと ハムのマリネ	9日(水) ごはん 水餃子スープ 麻婆豆腐 大根サラダ	10日(木) ごはん みそ汁(キャベツ) さばの塩麹焼き ひじきのそぼろ炒め	11日(金) たけのこごはん すまし汁 ほっけフライ 白菜のおかか和え
14日(月) チキンカレー (ごはん) コーンソテー ミックスゼリー	15日(火) ごはん みそ汁(大根) 豚肉のしょうが炒め キャベツの磯和え	16日(水) 焼きそば にらまんじゅう (小中) 清見オレンジ	17日(木) ごはん 若竹汁 縞ほっけの 西京焼き 切干大根の炒め物	18日(金) チキンライス ABCスープ 豆とツナのサラダ
21日(月) ごはん かきたま汁 鱈のスパイス揚げ もやしと油揚げの ごま酢和え	22日(火) コッペパン コーンポタージュ ローストチキン ブロッコリーの ソテー	23日(水) ビビンバ丼 参鶏湯風スープ 焼売 (小中2)	24日(木) ごはん みそ汁(なめこ) 肉じゃが 白菜の海苔酢和え	25日(金) 五目ごはん みそ汁(じゃがいも) メンチカツ 小松菜のごま和え
28日(月) ごはん 二色団子汁 さばのみそ煮 大根のツナ和え	29日(火) 昭和の日	30日(水) ミートソース スパゲティー ほうれん草のサラダ 日向夏ゼリー	給食の献立について ・ごはん…道産米を使用。週に4回。 ・パン…道産小麦を使用。隔週で1回。 ・めん…道産小麦を使用。隔週で1回。 ・みそ汁…小清水産のゆず水みそを使用。 ※都合により変更する場合があります。	

# 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)		献立名	主に体を作るもとなる	主にエネルギーのもとなる	主に体の調子を整えるもとなる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
7日 (月)	小 646	小 23.0	ごはん		米	
	中 804	中 23.3	みそ汁 (玉ねぎ)	わかめ 油揚げ みそ		玉ねぎ えのき茸
	小 28.0	小 2.6	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	砂糖 油	大根 にんじん
	中 28.0	中 3.3	もやしのなめ茸和え			ほうれん草 もやし
8日 (火)	小 627	小 28.3	ミルクパン		ミルクパン	
	中 780	中 34.4	ミートボールシチュー	ミートボール	じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	小 22.8	小 3.9	チーズコロッケ		チーズコロッケ 油	
	中 22.8	中 5.1	キャベツとハムのマリネ	ハム	油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ
9日 (水)	小 628	小 19.6	ごはん		米	
	中 799	中 25.9	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	小 24.5	小 2.5	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 でんぷん	ピーマン ねぎ
	中 24.5	中 3.1	大根サラダ		砂糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり にんじん
10日 (木)	小 625	小 23.5	ごはん		米	
	中 777	中 28.1	みそ汁 (キャベツ)	油揚げ みそ		キャベツ 小松菜 えのき茸
	小 24.1	小 2.0	さばの塩麴焼き	さば		
	中 24.1	中 2.6	ひじきのそぼろ炒め	豚肉 ひじき	しらたき 砂糖 油	にんじん ねぎ
11日 (金)	小 587	小 20.6	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	たけのこ
	中 721	中 24.4	すまし汁	豆腐 つみれ		椎茸 ねぎ
	小 25.5	小 2.9	ほっけフライ	ほっけフライ	油	
	中 25.5	中 3.8	白菜のおかか和え	削り節		白菜 にんじん
14日 (月)	小 636	小 21.5	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 787	中 25.6	(ごはん)		米	
	小 22.9	小 2.5	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 22.9	中 3.4	ミックスゼリー		ミックスゼリー	
15日 (火)	小 571	小 16.6	ごはん		米	
	中 706	中 19.2	みそ汁 (大根)	油揚げ みそ		大根 にんじん
	小 27.5	小 1.9	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ ピーマン
	中 27.5	中 2.4	キャベツの磯和え	海苔		キャベツ ほうれん草
16日 (水)	小 549	小 23.2	焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ にんじん 椎茸
	中 674	中 27.9				ピーマン 玉ねぎ
	小 22.4	小 1.6	にらまんじゅう	にらまんじゅう	油	
	中 22.4	中 2.1	清見オレンジ			清見オレンジ
17日 (木)	小 599	小 21.5	ごはん		米	
	中 738	中 25.7	若竹汁	わかめ 豆腐		たけのこ にんじん
	小 23.8	小 2.2	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけのみそ漬け		
	中 23.8	中 2.7	切干大根の炒め物	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 にんじん にら
18日 (金)	小 673	小 29.9				ピーマン 玉ねぎ
	中 840	中 36.7	チキンライス	鶏肉	米 バター	にんじん マッシュルーム
	小 26.0	小 2.8	ABCスープ	ベーコン うずら卵	じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ
	中 26.0	中 3.3	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

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作るもとなる	主にエネルギーのもとなる	主に体の調子を整えるもとなる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
21日 (月)	小 -	小 -	ごはん		米	
	中 685	中 19.6	かきたま汁	たまご	でんぷん	白菜 しめじ ねぎ
	小 -	小 -	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 28.5	中 2.4	もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ	砂糖 ごま ごま油	もやし にんじん きゅうり
22日 (火)	小 572	小 25.1	コッペパン		コッペパン	
	中 681	中 28.6	コーンポタージュ		バター	玉ねぎ コーン パセリ
	小 28.5	小 2.6	ローストチキン	鶏肉		玉ねぎ
	中 27.9	中 3.3	ブロッコリーのソテー	ウインナー	油	ブロッコリー コーン
23日 (水)	小 710	小 26.5	ピビンパ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	もやし にんじん ほうれん草
	中 865	中 31.2				
	小 27.9	小 2.4	参鶏湯スープ	鶏肉	もち麦 ごま油	大根 しめじ ねぎ
	中 22.7	中 3.0	豆腐焼売	豆腐焼売		
24日 (木)	小 631	小 20.4	ごはん		米	
	中 783	中 24.3	みそ汁 (なめこ)	豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ
	小 22.7	小 2.1	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 いんげん
	中 23.1	中 2.6	白菜の海苔酢和え	ツナ 海苔		ほうれん草 白菜
25日 (金)	小 639	小 25.0	五目ごはん	豚肉 ひじき 油揚げ	米 砂糖 油	ごぼう にんじん 椎茸
	中 798	中 30.2	みそ汁 (じゃがいも)	わかめ みそ	じゃがいも	えのき茸 ねぎ
	小 23.1	小 2.7	メンチカツ	メンチカツ	油	
	中 23.1	中 3.4	小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 もやし
28日 (月)	小 603	小 18.3	ごはん		米	
	中 746	中 21.4	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 椎茸
	小 23.1	小 1.9	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 23.1	中 2.6	大根のツナ和え	ツナ	砂糖 ごま油	きゅうり 大根
30日 (水)	小 574	小 20.7	ミートソース	豚肉 粉チーズ	スパゲティー 砂糖	にんじん 玉ねぎ
	中 709	中 24.4	スパゲティー		オリーブオイル	椎茸 ピーマン
	小 27.0	小 1.6	ほうれん草のサラダ	ハム	砂糖 ごま 油	ほうれん草 もやし
	中 28.5	中 2.0	日向夏ゼリー		日向夏ゼリー	

**学 校 給 食 の 目 標**

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこととができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。