

給食だより

4月

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。一年間よろしくお祈りします。

《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ときは、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、お気軽に小清水町学校給食センターまでお問い合わせください。

予定産地情報

小清水産：玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう

道内産：もやし、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、水菜、パプリカ、小松菜、チンゲン菜(茨城)

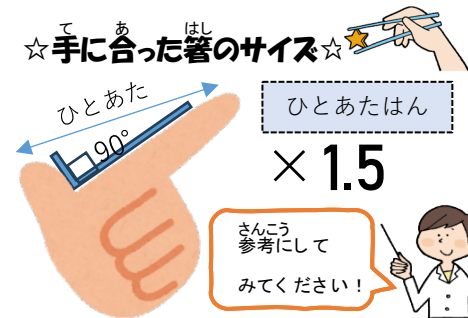
：きゅうり、ピーマン(宮崎)、キャベツ(愛知)、大根(神奈川)

【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、持参箸をお願いしています。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いただければと思います。よろしくお祈りします。



6日(月) ごはん みそ汁(大根) ポークチャップ 白菜のおかか和え	7日(火) ミルクパン ミネストローネ チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ	8日(水) ホイコーロー丼 ワンタンスープ 大根サラダ	9日(木) ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 キャベツの海苔酢和え	10日(金) ツナピラフ 肉団子スープ チーズコロッケ
13日(月) ポークカレー (ごはん) コーンソテー ミックスメリ	14日(火) ごはん みそ汁(なめこ) 鱈のスパイス揚げ 春雨の炒め物	15日(水) ミートソース スパゲティ キャベツとハムのマリネ みかんゼリー	16日(木) ごはん どさんこ汁 きんぴら包み焼き ほうれん草の ごま和え	17日(金) わかめごはん 根菜汁 とり天 白菜の煮びたし
20日(月) ごはん みそ汁(キャベツ) 豚肉と大根の煮物 小松菜の ごまおかか和え	21日(火) コッペパン 豆乳シチュー ハンバーグ ほうれん草のソテー	22日(水) ごはん 鶏ごぼう汁 いわしの生姜煮 もやしの磯和え	23日(木) スタミナ丼 わかめスープ 豆とツナのサラダ	24日(金) チキンライス ポトフスープ コーンフライ
27日(月) ごはん かぼちゃ団子汁 鶏肉のみそ焼き 白菜のなめ茸和え	28日(火) ごはん 若竹汁 縞ほっけの西京焼き 五目きんぴら	29日(水) しょうわひ 昭和の日	30日(木) ごはん 春雨スープ デジブルコギ もやしのナムル	



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)				
6日 (月)	小 580	小 19.1	ごはん		米	
	中 716	中 23.3	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ		大根 えのき茸
	小 27.5	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 33.2	中 2.8	白菜のおかか和え	削り節		白菜 ほうれん草
7日 (火)	小 555	小 27.4	ミルクパン		ミルクパン	
	中 711	中 34.4	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 24.9	小 2.5	チキンカツ	チキンカツ	油	
	中 31.6	中 3.1	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	砂糖	ブロッコリー コーン
8日 (水)	小 608	小 22.8	ホイコーロー丼	豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ パプリカ ピーマン ねぎ
	中 753	中 25.9	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 たけのこ ねぎ
	小 21.2	小 2.0	大根サラダ		ごま油 ごま 砂糖	大根 きゅうり にんじん
	中 25.3	中 2.6				
9日 (木)	小 595	小 24.0	ごはん		米	
	中 747	中 28.1	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 ねぎ
	小 25.8	小 2.2	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 31.7	中 2.7	キャベツの海苔酢和え	ツナ のり		小松菜 キャベツ
10日 (金)	小 595	小 31.7	ツナピラフ	ツナ	米 バター	玉ねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム
	中 787	中 24.4	肉団子スープ	肉団子		白菜 にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ
	小 22.5	小 2.3	チーズコロッケ		チーズコロッケ 油	
	中 28.1	中 3.2				
13日 (月)	小 684	小 22.8	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 849	中 25.6	ごはん		米	
	小 22.9	小 2.7	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 27.1	中 3.5	ミックスゼリー		ゼリー	
14日 (火)	小 589	小 18.7	ごはん		米	
	中 710	中 19.2	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ 大根 ねぎ
	小 24.4	小 1.8	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 27.7	中 2.1	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
15日 (水)	小 600	小 24.1	ミートソース スパゲティー	豚肉 チーズ	スパゲティー オリーブオイル 砂糖	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン
	中 741	中 27.9	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
	小 26.4	小 1.5	みかんゼリー		みかんゼリー	
	中 32.1	中 2.0				
16日 (木)	小 599	小 20.3	ごはん		米	
	中 748	中 25.7	どさんこ汁	厚揚げ みそ	じゃがいも バター ごま油	玉ねぎ にんじん コーン ねぎ
	小 25.0	小 2.2	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
	中 31.0	中 2.8	ほうれん草のごま和え		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし

	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)				
17日 (金)	小 555	小 15.8	わかめごはん	わかめ	米	
	中 679	中 36.7	根菜汁	みそ	じゃがいも	しめじ にんじん ごぼう 大根 ねぎ
	小 25.4	小 2.7	とり天	とり天	油	
	中 25.5	中 3.3	白菜の煮びたし	油揚げ		白菜 ほうれん草
20日 (月)	小 -	小 -	ごはん		米	
	中 798	中 28.3	みそ汁	油揚げ みそ		キャベツ ほうれん草 えのき茸
	小 -	小 -	豚肉と大根の煮物	豚肉 うずら卵	砂糖 油	大根 にんじん
	中 34.1	中 2.6	小松菜のごまおかか和え	削り節	ごま	もやし 小松菜
21日 (火)	小 595	小 24.9	コッペパン		コッペパン	
	中 750	中 31.2	豆乳シチュー	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ にんじん いんげん
	小 28.6	小 2.7	ハンバーグ	ハンバーグ		
	中 36.1	中 3.7	ほうれん草のソテー	ウインナー	バター	ほうれん草 コーン
22日 (水)	小 576	小 17.3	ごはん		米	
	中 691	中 18.7	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ		ごぼう にんじん 椎茸 えのき茸 ねぎ
	小 26.0	小 2.1	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
	中 29.9	中 2.3	もやしの磯和え	のり		もやし 小松菜
23日 (木)	小 654	小 24.2	スタミナ丼	豚肉	米 ごま ごま油 砂糖	にら もやし にんじん たけのこ
	中 812	中 29.1	わかめスープ	わかめ 豆腐	ごま油	しめじ ねぎ
	小 27.2	小 2.1	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
	中 34.4	中 2.5				
24日 (金)	小 664	小 27.2	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 845	中 34.1	ポトフスープ	ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ
	小 22.6	小 3.0	コーンフライ		パン粉 油	コーン
	中 28.0	中 3.8				
27日 (月)	小 564	小 12.5	ごはん		米	
	中 698	中 14.0	かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子		大根 ごぼう ねぎ 椎茸
	小 25.9	小 2.3	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油 ごま	
	中 32.2	中 3.2	白菜のなめ苜和え			白菜 にんじん えのき茸
28日 (火)	小 593	小 20.5	ごはん		米	
	中 759	中 26.5	若竹汁	わかめ 豆腐		たけのこ ねぎ
	小 21.4	小 2.2	縞ほっけの西京焼き	縞ほっけの西京漬け		
	中 27.0	中 2.7	五目きんぴら	ひじき	つきこんにゃく 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん
30日 (木)	小 569	小 14.4	ごはん		米	
	中 700	中 16.4	春雨スープ		春雨	にんじん しめじ えのき茸 ねぎ
	小 22.9	小 2.3	デジブルコギ	豚肉	ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ 椎茸 パプリカ ピーマン ねぎ
	中 27.4	中 3.0	もやしのナムル		砂糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草