

ほかほかごはん

入学、進級おめでとうございます。新しい1年の始まりに、ワクワク・ドキドキしているところでしょうか？みなさんがよりいっそう元気に楽しく過ごせるような安心・安全なおいしい給食を届けられるように、給食センター全員で頑張っていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。

★清里町の給食について★

清里町の給食センターでは、約600人分の給食を7名の調理員さんで作っています。幼稚園・保育所から高校まで同じ内容です。

ごはん：週3～4回
上川管内産のななつぼしを使用しています。白飯だけではなく、混ぜご飯や麦ごはんも提供しています。

パン：週0～1回（隔週火曜日）
北海道産小麦を使用しています。コッパンやバターパン、ソフトフランスパンなどおかずに合わせて提供しています。

めん：週1回（毎週金曜日）
うどん・ラーメンは清里産小麦「きたほなみ」の発酵を、スパゲティは乾麺を使用しています。昆布や鰹干や豚がらでだしを取り、市販のスープを使わずに味付けをしています。

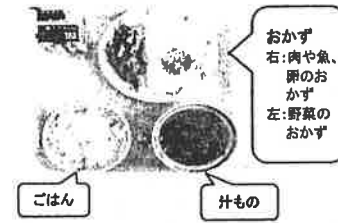
牛乳
毎日200mlの牛乳がつけます。牛乳には成長に必要なカルシウムやたんぱく質など様々な栄養が含まれています。

おかずについて
主食に合わせて、和洋中のおかずを組み合わせています。調理時間や作業の都合上すべて手作りするとはできませんが、安全な食品を選び、できる範囲で手作りでできるようなところを掛けていきたいと思っております。調味料についても、なるべく無添加のものを選んで使用しています。

はしについて
給食では、はしを持参してもらっています。使ったはしは毎日洗い、清潔な物を準備してください。スプーンやフォークがつく日には献立表にスプーンマークを表記していますのでご確認ください。

その他
季節ごとの行事に合わせて、行事食の提供や、事前にメニューを選ぶセレクト給食なども行っています。給食センターは施設設備の關係から代替食等のアレルギー対応を行っていないため、できるだけアレルギーを減らした給食を提供できるよう、献立を立てています。

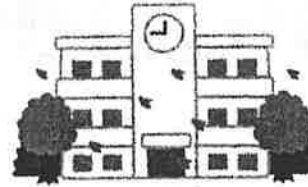
4がつのこんだて

月	火	水	木	金
<p>食器を正しく置けていますか？</p> <p>給食を受け取った時に、おぼんに食器をどのように並べていますか？食事のマナーに、食器を正しく並べることがあります。週ごとに食器を置いておくと、食器同士をぶつけたりしてこぼしやすくなっています。正しく食器を並べて、気持ちよく新しい学年をスタートしましょう！</p>  <p>おかず 右：肉や魚、卵のおかず 左：野菜のおかず</p>				
4	5	6 ごはん 鯉フライ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	7 麦ごはん 麻婆豆腐 ポークしゅうまい キャベツのしらす和え	8 五目うどん カレーコロッケ いかと白菜のおひたし 牛乳プリン
11 枝豆とじゃこの混ぜご飯 鶏肉の焼く焼き なめだけ和え いももちのみそ汁	12 コッパン チキンナゲット ミックスポテト 白菜とウィンナーのスープ	13 麦ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ	14 ごはん ほっけのみそマヨ焼き 鶏肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	15 みそラーメン ぎょうざ ほうれん草のナムル
18 わかめごはん じゃがいもと豚肉のみそ煮 キャベツのおひたし 鶏たんこ汁	19 ごはん ブルコギ わかめと大根のおかか和え 春雨スープ	20 たけのこごはん たらざんぎ 白菜とちくわのおひたし すいとん汁	21 ごはん さばの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 大根のみそ汁	22 和風スープスパゲティ メンチカツ じゃがいもとツナのサラダ
25 ごはん いわしの釜揚げ 白菜の昆布和え 豚汁	26 ソフトフランスパン 照り焼き団子 マカロニのマリネ コーンポタージュ	27 コーンピラフ 豚肉のガーリック炒め パンパンジー もずくスープ	28 ごはん 鶏と野菜の旨味炒め もやしのごま和え 豆腐のみそ汁	30 みどりの白

・物質の都合により献立が予告なしに変更になることがあります。
・スプーンマークの白がある日にはスプーンやフォークがつかえます。
・牛乳は毎日つけます。（湯割はつきません。）

4月こんだて

・物質の割合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・牛乳は毎日つきます。(高校はつきません。)
 ・加工食品については、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。



★産地情報(予定)★

- ・じゃがいも、ごぼう、玉ねぎ、えのき、しめじー 道内産
- ・キャベツ→愛知産・大根→神奈川産
- ・きゅうり、ピーマン →宮崎産
- ・にんじん →千葉産・白菜 →茨城産
- ・りんご →青森産
- ・豚肉 →群馬産・鶏肉 →道内産
- ・めんぼう・ラーメン・うどん →清里産

4月	5月	6月	7月	8月
エネルギー (kcal) 小学校 中学校 高校	エネルギー (kcal) 小学校 中学校 高校	エネルギー (kcal) 小学校 中学校 高校	エネルギー (kcal) 小学校 中学校 高校	エネルギー (kcal) 小学校 中学校 高校
春休み		春休み		
エネルギー (kcal) 小学校 637 中学校 800 高校 506 673	エネルギー (kcal) 小学校 605 中学校 790 高校 434 641	エネルギー (kcal) 小学校 623 中学校 848 高校 525 722	エネルギー (kcal) 小学校 600 中学校 739 高校 463 613	エネルギー (kcal) 小学校 608 中学校 787 高校 438
枝豆としょこの混ぜご飯 鶏肉の照り焼き なめ菜和え いももちのみそ汁	米・えだまめ・しらす干し みりん・酒・しょうゆ 塩・ごま油 鶏肉・塩・酒・しょうが しょうゆ・ほろみつ キャベツ・ほうれん草 にんじん・みりん なめ菜 (小麦・大豆) いももち・にんじん 玉ねぎ・大根・油揚げ みそ・煮干(さば)	鮭フライ (小麦・大豆・さけ)・油 中濃ソース 切干大根の黒物 白菜のみそ汁	ごはん じゃがいも、玉ねぎ にんじん、鶏肉、塩 こしょう、白ワイン、りんご ガーリック、スキムミルク にんにく、しょうが、ソース ルウ(小麦・卵・りんご・バナナ) ツナ(大豆)・キャベツ きゅうり・油揚げ 酢・オリーブオイル・塩 こしょう・しょうゆ	小麦ごはん エネルギー (kcal) 小学校 650 中学校 832 高校 500
わかめごはん じゃがいもと豚肉のみそ煮 キャベツのおひたし 鶏だんご汁	じゃがいも・玉ねぎ にんじん・こんにゃく 豚肉・いんげん・砂糖 しょうゆ・みりん・みそ 塩・ごま・油 キャベツ・ほうれん草 しょうゆ・かつおぶし 鶏だんご (小麦・大豆・卵・豚) 大根・にんじん・ごぼう えのき・しょうゆ・塩 昆布・みりん	ごはん ブルコギ (豚肉・にんにく・しょうゆ 酒・コチュジャン・砂糖 ごま油・玉ねぎ・にんじん もやし・ごま) 鶏肉の照り焼き マカロニのマリネ コーンポタージュ	ごはん じゃがいも、玉ねぎ にんじん、鶏肉、塩 こしょう、白ワイン、りんご ガーリック、スキムミルク にんにく、しょうが、ソース ルウ(小麦・卵・りんご・バナナ) ツナ(大豆)・キャベツ きゅうり・油揚げ 酢・オリーブオイル・塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー (kcal) 小学校 637 中学校 766 高校 427 640
エネルギー (kcal) 小学校 603 中学校 769 高校 445 643	エネルギー (kcal) 小学校 616 中学校 796 高校 451 631	エネルギー (kcal) 小学校 611 中学校 759 高校 468 633	エネルギー (kcal) 小学校 659 中学校 840 高校 491 714	エネルギー (kcal) 小学校 600 中学校 761 高校 478 635
いわしの生巻煮 (小麦・大豆) 白菜の昆布和え 豚汁	鶏肉の照り焼き マカロニのマリネ コーンポタージュ	ごはん じゃがいも、玉ねぎ にんじん、鶏肉、塩 こしょう、白ワイン、りんご ガーリック、スキムミルク にんにく、しょうが、ソース ルウ(小麦・卵・りんご・バナナ) ツナ(大豆)・キャベツ きゅうり・油揚げ 酢・オリーブオイル・塩 こしょう・しょうゆ	ごはん じゃがいも、玉ねぎ にんじん、鶏肉、塩 こしょう、白ワイン、りんご ガーリック、スキムミルク にんにく、しょうが、ソース ルウ(小麦・卵・りんご・バナナ) ツナ(大豆)・キャベツ きゅうり・油揚げ 酢・オリーブオイル・塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー (kcal) 小学校 600 中学校 761 高校 478 635
昭和の日				

