

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 上川管内産のなつぽ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」の袋麺を、スパゲティは乾麺を使用しています。昆布や煮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の牛乳がつかます。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心が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関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。

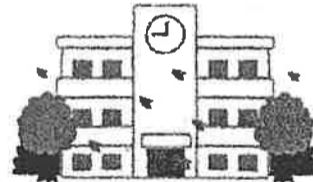
4がつのこんだて

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。適当に食器を置いてしまうと、食器同士をぶつけたりしてこぼしやすくなってしまいます。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>ごはん 汁もの</p>				
5	6	7 ごはん ぶりフライ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	8 麦ごはん 麻婆豆腐 にんじんしゅうまい キャベツのしらす和え	9 みそちゃんこうどん カレーコロッケ もやしのおひたし
12 ごはん チンジャオロース キャベツのツナ和え わかめスープ	13 バターパン チキンナゲット ミックスポテト マカロニスープ	14 麦ごはん ポークカレー いかもよしのサラダ	15 ごはん ほっけのみそマヨ焼き なめだけ和え いももちのみそ汁	16 塩野菜ラーメン 巻巻き いちごデザート
19 わかめごはん 鶏肉の照り焼き すりみ汁 高野豆腐のそぼろ煮	20 ごはん ブルコキ ほうれん草のおかか和え 春雨スープ	21 だけのごはん いかの天ぷら キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	22 ごはん さばの西京焼き 五目きんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	23 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
26 ごはん たらさんぞ 白菜の昆布和え 豚汁	27 コッパン 照り焼き肉団子 キャベツとハムのサラダ コーンポタージュ	28 カレーピラフ ポテトグラタン マカロニサラダ 鶏肉とキャベツのスープ	29 昭和の日	30 五目うどん 野菜もっちゃんフライ ほうれん草のごま和え

- ・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。
- ・スプーンマークの印がある日にはスプーンやフォークがつかます。
- ・牛乳は 毎日つかます。(高校はつきません。)

4月こんだて

- ・物質の都合により、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。
- ・牛乳は毎日つかます。(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、アスパラ、ごぼう、玉ねぎ、えのき しめじ → 道内産
- ・キャベツ → 愛知産、大根 → 神奈川産
- ・きゅうり、パプリカ、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 → 岐阜産、鶏肉 → 道内産
- ・でんぶん、ラーメン、うどん → 清里産

5月	6月	7月	8月	9月
春休み				
5月 エネルギー (kcal) 小学校 602 中学校 764 幼児 443 高校 626	6月 エネルギー (kcal) 小学校 640 中学校 835 幼児 460 高校 697	7月 エネルギー (kcal) 小学校 656 中学校 845 幼児 512 高校 747	8月 エネルギー (kcal) 小学校 648 中学校 836 幼児 495 高校 650	9月 エネルギー (kcal) 小学校 638 中学校 781 幼児 436 高校 664
12月 エネルギー (kcal) 小学校 602 中学校 764 幼児 443 高校 626	13月 エネルギー (kcal) 小学校 640 中学校 835 幼児 460 高校 697	14月 エネルギー (kcal) 小学校 716 中学校 885 幼児 546 高校 747	15月 エネルギー (kcal) 小学校 641 中学校 788 幼児 496 高校 650	16月 エネルギー (kcal) 小学校 640 中学校 822 幼児 478 高校 684
19月 エネルギー (kcal) 小学校 630 中学校 816 幼児 466 高校 677	20月 エネルギー (kcal) 小学校 634 中学校 804 幼児 470 高校 666	21月 エネルギー (kcal) 小学校 662 中学校 777 幼児 537 高校 639	22月 エネルギー (kcal) 小学校 662 中学校 865 幼児 516 高校 727	23月 エネルギー (kcal) 小学校 641 中学校 811 幼児 512 高校 673
26月 エネルギー (kcal) 小学校 625 中学校 771 幼児 477 高校 633	27月 エネルギー (kcal) 小学校 681 中学校 892 幼児 500 高校 670	28月 エネルギー (kcal) 小学校 619 中学校 771 幼児 474 高校 622	29月 エネルギー (kcal) 小学校 619 中学校 771 幼児 474 高校 622	30月 エネルギー (kcal) 小学校 615 中学校 742 幼児 449 高校 604

昭和の日

