

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 767人  
 小学校… 3,046人  
 中学校… 1,799人  
 計 … 5,612人

発行  
 赤穂市学校給食会  
 赤穂市立学校給食センター  
 TEL 48 - 7151・7252  
 FAX 48 - 1540



給食費口座振替日  
 全校園とも10月25日(木)

【通帳残高を確認のうえ前日までに  
 入金しておいて下さい。】

## 平成24年10月分学校給食献立表

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さばのみそに こんにゃくのおかか	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい さつまあげ ゆでブロッコリー マヨネーズ ◎みかんゼリー	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる あつあげのふくめに おひたし	こがたごまパン ぎゅうにゅう カレーうどん イカリングフライ(小中) キャベツの ごまドレサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さわら きゅうりのすのもの ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう いものこじる ローストポーク ひめりんご あじつけのり	くりごはん (くろごま) ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンバジルピカタ コールスローサラダ ◎ブルーベリー ヨーグルト	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー とうもろこし わかめうどんサラダ ミルメーク(幼) いちごジャム(小中)	たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる カレーポテトコロッケ ゆでキャベツ トンカツソース	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ しろみぎかなのフライ くずきりのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ ハンバーグきのこソース ぶどうゼリー
ざ い り よ う	しらたまもち・とりにく にんじん・ほしいたけ はくさい チキンピジョン さばのみそに こんにゃく・ひらてん えだまめ・けずりぶし はなかつお	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん かまぼこ・はくさい きくらげ・しょうが えび・でんぶん	とうふ・たまご・ちくわ にんじん・えのきだけ ふ・ねぎ・けずりぶし こんぶ・とうがん あつあげ・しょうが けずりぶし	とりにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレー・にんにく うどん・あかワイン グリーンピース イカリングフライ あぶら	うずらたまご・ぎゅうにく じゃがいも・あつあげ こんにゃく・ひらてん にんじん・むすびこぶ けずりぶし さわら	とりにく・ごぼう さといも・まいたけ こんにゃく・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし ふたにく・しょうが にんにく	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん セロリ・マッシュルーム パセリ・チキンピジョン マカロニ とりにく・バジル こなチーズ・たまご こむぎこ にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	ベーコン・たまねぎ さつまいも・にんじん グリーンピース・マッシュルーム えび・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルー チキンピジョン しろいんげんまめ とうもろこし わかめうどん・こまつな ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま ごまあぶら	とうふ・ゆば みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ あぶらあげ カレーポテトコロッケ あぶら キャベツ	キムチ・はくさい ふたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンピジョン ホキフライ・あぶら むしささみ・くずきり きゅうり・にんじん キャベツ	たまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・キャベツ もやし・ごま ごまあぶら とうふハンバーグ デミグラスソース ケチャップ・しめじ マッシュルーム
日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう すきやき とりにくとかぼちゃの あげびたし なます	さつまいもパン ぎゅうにゅう とりにくのトマト スープにこみ ほうれんそうオムレツ ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう みそじる くろだいのごまドレ いとこに	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ すぶた ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが やきとり みかん わかめふりかけ	すしごはん ぎゅうにゅう たぬきじる シーチキンサラダ あなご てまきのり	こがたパン ぎゅうにゅう ペンネの トマトソースに かいそうサラダ かんきつドレッシング ◎プリン(小中)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー かわりだいがかいも ふくしんづけ	ごはん ぎゅうにゅう くずきりスープ ぎょうざ キムタク(中) ◎フルーツあんじんゼリー のりふりかけ(小)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ とりにくのレモンづけ こまつなとコーンの あえもの あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ポークしゅうまい(幼) いわしのうめに(小中) みかん
ざ い り よ う	やきどうふ・ぎゅうにく こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら だいこん・にんじん きくらげ・ごま	きんときまめ・とりにく ベーコン・たまねぎ セロリ・にんにく トマトかん・パセリ じゃがいも・チキンピジョン ほうれんそうオムレツ おうとうかん・パインかん くろまめかん・みかんかん ヨーグルト カクテルゼリー	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ふたにく・ねぎ・みそ けずりぶし・とうにゅう くろだい・でんぶん あぶら・ブロッコリー ホールコーンかん ごまドレッシング あずき・にんじん・ごぼう ちくわ・だいこん・さといも あぶらあげ・こんにゃく ほしいたけ・こんぶ	ワンタン・はくさい もやし・にんじん・ねぎ ほしいたけ チキンピジョン ふたにく・でんぶん しょうが・あぶら たまねぎ・にんじん ピーマン・パインかん にんにく・ごまあぶら	じゃがいも・ふたにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにゃく ひらてん・きわかめ けずりぶし とりにく・しょうが みかん	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ あぶらあげ・しょうが ごまあぶら・けずりぶし きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ あなご	マカロニ・ふたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト トマトかん・ケチャップ しろワイン チキンピジョン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく グリーンピース・カレールー あかワイン・バター ひよこまめ・さつまいも ちりめんじゃこ でんぶん・ごま あぶら	くずきり・とりにく たけのこ・もやし チキンピジョン・にら にんじん ほたてかいばしら ぎょうざ ふたにく・キムチ たくあん・ごまあぶら	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほしいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう こまつな ホールコーンかん シーチキン・ごま みかん	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ こんにゃく・にんじん けずりぶし ポークしゅうまい いわしのうめに みかん

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食は、いろいろな色が はいってる」 23年度 高雄小5年 北川 美咲 ●●●

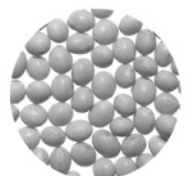





裏面もごらん下さい。

# もっと知ろう！もっと食べよう！まめいろいろ

## 10月の給食に使われているまめ

1日(月)	えだまめ	こんにゃくのおかか
11日(木)	しろいんげんまめ	さつまいものクリームシチュー
18日(木)	きんときまめ	とりにくのトマトスープにこみ
	くろまめ	ヨーグルトあえ
19日(金)	あずき	いとこに
26日(金)	ひよこまめ	かわりだいがくいも



<p>えだまめ</p>  <p>まめと野菜の両方のなかまのはたらきがあります。</p>	<p>しろいんげんまめ</p>  <p>料理に使われるほか白あんの材料にもなります。</p>	<p>きんときまめ</p>  <p>にまめやあまなっとうに使われます。</p>
<p>くろまめ</p>  <p>お正月にはかかせません。お菓子にも使われます。</p>	<p>あずき</p>  <p>日本では古くから食べられていました。赤飯やあんに使われます。</p>	<p>ひよこまめ</p>  <p>別名ガンバンゾーといい食感が栗に似ています。</p>

## まめの栄養

まめは日本人にとって昔からなじみの深い食べ物です。またバランスのとれた、栄養豊かな食品としても注目されています。まめに秘められたパワーと、そのすばらしい働きを紹介しましょう。

- まめは、糖質とたんぱく質をふくみ、脂質の取り過ぎを抑えます。
- まめは、ビタミン類を多くふくんでいます。
- まめは、不足しがちなミネラル、特にカルシウム、鉄、カリウム、亜鉛をたくさんふくみます。
- まめは、食物せんいの王様で、便秘や糖尿病を予防し、大腸がんの発生を少なくするほか満腹感がえられるため、肥満をふせぎます。

まめの形はしてないけれど、だいたいから作られたものがあります。今月に使ったものは、とうふ、ゆば、あぶらあげ、あつあげ、やきとうふ、みそ、しょうゆです。



**あこう食育フェア 2012**

日時：10月19日(金) AM10:00 ~ PM 4:00

場所：総合福祉会館

学校給食センターも展示しています。