

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 735人
 小学校… 2,604人
 中学校… 1,390人
 計 … 4,729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 9月25日(水)

〔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。〕

令和元年 9 月 分 学 校 給 食 献 立 表

日・曜	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	⑨ 日 (月)	⑩ 日 (火)	⑪ 日 (水)	⑫ 日 (木)	⑬ 日 (金)	⑰ 日 (火)	⑱ 日 (水)	⑲ 日 (木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さばのみそに おひたし	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ レバーフランク コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ ひじきそぼろ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ フルーツポンチ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ふたにくと うずらたまごのにこみ ミニトマト	こくとうパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) コンソメスープ カボチャサンド ゆでキャベツ あおじそドレッシング	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう とんじる まるかじりカレイの あまから ◎つきみだいふく	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ かいそうサラダ かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー マヨネーズ	こがたパン ぎゅうにゅう クリームシチュー チキンでアロハ れいとうみかん ミルメーク
ざ い り よ う	こんにゃく・えのきだけ にんじん・ひらてん ごぼう・ねぎ しょうが・でんぶん ごまあぶら・けずりぶし さばのみそに こまつな・はくさい もやし・はなかつお・ごま	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん・たまねぎ にんじん・パセリ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ チキンピジョン レバーフランク・ケチャップソース にんじん・きゅうり キャベツ コールスロードレッシング	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん・あぶら ひじき・しょうが えだまめ・ごま	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 カレールウ・あかワイン ひよこまめ おうとうかん・パインかん ナタデココ・カクテルゼリー	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ けずりぶし とりにく・マーマレード でんぶん ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	とりにく・とうふ にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ こんにゃく・ほししいたけ けずりぶし ふたにく・うずらたまご こんにゃく・しょうが しろねぎ・でんぶん ミニトマト	ベーコン・たまねぎ にんじん ホールコーンかん マッシュルーム セロリ・パセリ チキンピジョン カボチャサンド・あぶら キャベツ	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ カレイ・でんぶん あぶら	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ とりにく・レモンかじゅう でんぶん・あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ミニウインナー じゃがいも・たまねぎ にんじん・キャベツ セロリ・チキンピジョン 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 ブロッコリー	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・ぎゅうにゅう なまクリーム・チキンピジョン とりにく・パインかん しょうが・にんにく れいとうみかん

日・曜	⑳ 日 (金)	㉒ 日 (火)	㉓ 日 (水)	㉔ 日 (木)	㉕ 日 (金)	㉗ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ すぶた ◎アセロラゼリー	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる さわらのしおやき キャベツのうめあえ	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ あじつけのり ◎あこうみかんゼリー	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん ポークウインナー プルーン	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる とりにくとかぼちゃの あげびたし はくさいのさっぱりあえ ちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ しろみざかなの レモンソース ちゅうかあえ
ざ い り よ う	はるさめ・たけのこ もやし・にんじん にら・ほたてかいばしら チキンピジョン・とりにく ふたにく・しょうが でんぶん・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・あぶら	じゃがいも・たまねぎ にんじん・あぶらあげ ねぎ・みそ・けずりぶし さわら キャベツ・にんじん うめ・はなかつお	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とうふ みそ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし ちりめんじゃこ・にんじん たまねぎ・さつまいも みつば・こむぎこ にんにくのめ・あぶら	うどん・とりにく ちくわ・たまねぎ にんじん・カレールウ にんにく・あかワイン ポークウインナー ケチャップソース プルーン	ふたにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・ねぎ こんぶ・けずりぶし とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	ふたにく・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが はなかつお・ごま スープストック・みそ ごまあぶら ホキ・でんぶん レモンかじゅう・あぶら たまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・ごま・ごまあぶら

がつ にち あこう さん 9月25日は赤穂産デー

こんだて

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- いなかじる
- かきあげ
- あじつけのり
- ◎あこうみかんゼリー

ぎゅうにゅう ちょうみりょう
 ※牛乳、調味料は
 あこう さん
 赤穂産ではありません。
 いちぶ ひょうごけんさん しょくざい
 ※一部、兵庫県産の食材を
 しょう
 使用しています。

今月の赤穂産です



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「しもんづけ 今日一日 ハッピーデー」 28年度 御崎小2年 中西 柚羽 ●●●

裏面もごらん下さい。

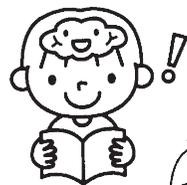
あさ げん き 朝ごはんは元気のもと

朝ごはんは眠っていた体を目覚めさせ、生活のリズムをととのえる大切な食事です。
早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

あさ た みつ い
朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！

1. あたまのスイッチ

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが届いてしっかり勉強ができます。



2. からだのスイッチ

朝ごはんを食べると、体温が上がって元気に体を動かすことができます。



3. おなかのスイッチ

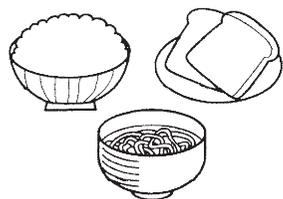
朝ごはんを食べると、おなか動き出してうんちが出やすくなります。



バランスよく食べよう！

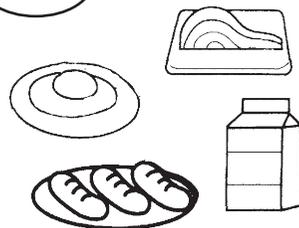
栄養をバランスよくとるために、き・あか・みどりの食べ物をそろえた朝ごはんを食べましょう。

き



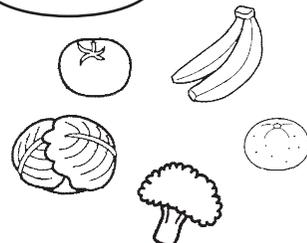
からだを動かす

あか



からだをつくる

みどり



からだを守る

つく 作ってみませんか ~かんたん朝ごはん~

☆チーズおかかおにぎり

材料 (1人分)

ごはん・・・160g
チーズ・・・1個(20gくらい)
かつおぶし(小袋)・・・1袋
しょうゆ・・・小さじ1/2杯



☆レンジでカップたまごやき

材料 (1人分)

たまご・・・1個
マヨネーズ・・・小さじ1/2杯
水・・・おおよそ大さじ1杯
ハム・・・1枚
冷凍ミックスベジタブル
・・・おおよそ大さじ山盛り1杯



☆レタススープ

材料 (1人分)

レタス・・・1枚
ミニトマト・・・3個
ベーコン・・・1枚
洋風スープの素
・・・小さじ1杯(固形1/2個)
水・・・200ml
こしょう・・・少々

作り方

- ① チーズは小さめのサイコロ状に切ります。
- ② ボウルに温かいごはんを入れ、かつおぶしを少しずつ加えて混ぜます。
- ③ チーズを入れて、しょうゆをふって混ぜ、おにぎりを2個作ります。

作り方

- ① マグカップにたまご、マヨネーズ、水を入れ、よくかき混ぜます。
- ② ①に解凍したミックスベジタブル、小さく切ったハムを入れ、スプーンでよくかき混ぜます。
- ③ ②を電子レンジ500Wで1分加熱します。カップを取り出し、よくかき混ぜます。
- ④ もう一度電子レンジに入れ、1分加熱します。たまごに火がとおれば完成です。

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② ミニトマトはへたを取り、レタスは一口大にちぎります。
- ③ なべに水を入れて火にかけ、沸とうしたらスープの素を入れます。
- ④ ベーコン、ミニトマト、最後にレタスを入れ、こしょうで味をととのえます。