

# 学校給食だよ

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 761人  
 小学校… 2,659人  
 中学校… 1,586人  
 計 … 5,006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 3月1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30年 3月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	⑤ 日 (月)	⑥ 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑫ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑭ 日 (水)	15 日 (木)
こ ん だ て	こがたサンドパン ぎゅうにゅう やきそば チキンウインナー デコボン ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さばのしおやき なのはなのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきとり れんこんサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンでアロハ まぜまぜゼリー	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう すましじる えびフライ かいそうサラダ あおじそドレッシング ◎ケーキ	コッペパン ◎のむヨーグルト さつまいもの クリームシチュー ミートボール コールスローサラダ チョコだいずクリーム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ハムエッグ きんぴら あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ せとかみかん	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまがらめ ◎アセロラゼリー	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん すりみスティックの いそべあげ きりぼしだいこん のサラダ ミルメーク(幼)	あぶらパン(小) コッペパン(中) ぎゅうにゅう ポタージュ ほうれんそうオムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ いちごジャム(中)
ざ い り よ う	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん あおのり・べにしょうが けずりこ・ぶたにく ねぎ チキンウインナー ケチャップ デコボン	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 さば なのはな・はくさい はなかつお・ごま	ぶたにく・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 とりぐし・しょうが れんこん・ハム・ごま ホールコーンかん きゅうり・マヨネーズ	ベーコン・たまねぎ にんじん・キャベツ ホールコーンかん マッシュルーム・セロリ パセリ・チキンブイヨン とりにく・パインかん しょうが・にんにく まぜまぜゼリー ナタデココ・カクテルゼリー くらめかかん	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば えのきだけ・けずりぶし こんぶ えびフライ・あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ブロッコリー しろいんげんまめ ホワイトルウ・チキンブイヨン ぎゅうにゅう ミートボール にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ぶたにく・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう ハム・たまご ぎゅうにく・ひらてん こんにゃく・にんじん れんこん・ごぼう けずりぶし・ごま・きわかめ	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・グリーンピース しょうが・みそ・でんぶん マーボーのもと・ごまあぶら トウバンジャン テンメンジャン ぎょうざ せとかみかん	ぶたにく・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 だいず・ちりめんじゃこ あぶら・でんぶん・ごま	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ すりみスティック こむぎこ・あおのり あぶら きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ちりめんじゃこ・ごま ごまドレッシング	ベーコン・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・チキンブイヨン ほうれんそうオムレツ ブロッコリー

日・曜	16 日 (金)	19 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに いわしのうめに きよみオレンジ ミルメーク	ごはん ◎のむヨーグルト キムチスープ とりにくのレモンづけ ごぼうサラダ
ざ い り よ う	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・まるてん にんじん・けずりぶし いわしのうめに きよみオレンジ	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンブイヨン とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング

そつ えん      そつ ぎょう

### ご卒業・ご卒業おめでとうございます

ちゅうがく ねんせい      こんげつ がっこうきゅうしよく      わか

中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。

これからは自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらい  
 いのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。そうする  
 と、食事の栄養のバランスがととのいます。まだ成長期にあるみなさんは、  
 とくにカルシウム不足にならないように気をつけましょう。

### カルシウムが 多い食べ物

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「**食べたいなあ 大人になっても ふるさとの味。**」 28年度 御崎小4年 後藤 麻彩 ●●●

裏面もごらん下さい。

# ねん かん 1年間をふり返ろう かね

寒さの中にも、春の気配を感じるころとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間をふり返ってみて、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか。できるようになったこと、よくできたことには色をぬってみましょう。色をぬれなかったところは、新しい学年・学校でチャレンジしましょう。

好き嫌がなく、食べることができた。

毎日朝ごはんをしっかりと食べた。

食事の前に手をしっかりと洗った。

食事の準備や後片付けに協力できた。

食事のあいさつをきちんとできた。

よくかんで食べることができた。

みんなで仲良く食べることができた。

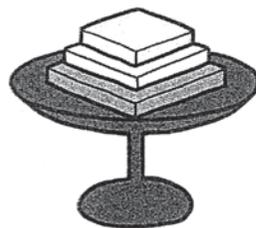
おはしを正しく持って食べた。

姿勢よく食べることができた。

おやつは時間と量を決めて食べた。

## ひな祭り

## 食べ物豆ちしき



### ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔よけ、白には清らかさや長寿、緑には健康のねがいがかめられています。



### はまぐり

2枚の貝がらは同じ貝同士としか合わないことから、「よい相手と出会い、幸せになりますように」というねがいがこめられています。

### ひなあられ

もともとはひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。



### 白酒

むしたもち米とみりんなどで作ったお酒です。みなさんはアルコールのついていない甘酒やジュースなどで楽しみましょう。



## 春休みもしっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう？

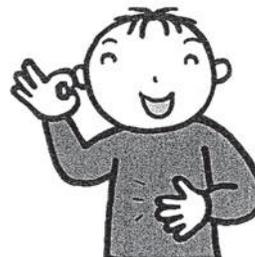
○1日を元気にスタートできる



○集中力がアップする



○うんちが出やすくなる



○生活のリズムがよくなる



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしてください。