

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 754人
 小学校… 2,617人
 中学校… 1,471人
 計 … 4,842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(火)

〔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 9月分 学校給食献立表

| 日・曜 | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) |
|------------------|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| こ ん だ て | ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ カボチャサンド えだまめ | こくとうパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ポークウインナー れいとうみかん ミルク(小中) | むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とんかつ ゆでキャベツ マヨネーズ | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくのレモンづけ おかひじきのサラダ わふうごまドレッシング | たきこみごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さわらのしおやき ヨーグルトあえ | 赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ ◎あこうみかんゼリー とんかつソース あじつけのり | こがたパン ぎゅうにゅう クリームシチュー チキンアロハ ゆでブロッコリー マヨネーズ ミルクバナナ | ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる すぶた のりふりかけ | ごはん ぎゅうにゅう すましじる しろみざかなの レモンソース チャプチェ | ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ マーメレードチキン コールスローサラダ | コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ たまねぎコロケ てっこつサラダ |
| | ざ い り よ う | キムチ・ふたミンチ とうふ・はくさい たまねぎ・しいたけ もやし・しろねぎ みそ・チキンブイヨン カボチャサンド・あぶら えだまめ | ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん セロリ・ホールコーンかん パセリ・チキンブイヨン マッシュルーム ポークウインナー ケチャップソース れいとうみかん | とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・ひよこまめ にんにく・カレールウ あかワイン・グリーンピース とんかつ・あぶら キャベツ | わかめ・ほたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ・ごま けずりぶし とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう おかひじき・こまつな ホールコーンかん いとかまぼこ | しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほししいたけ・はくさい チキンブイヨン さわら ヨーグルト・おうとうかん パインかん・くるまめかん カクテルゼリー | じゃがいも・たまねぎ ねぎ・あぶらあげ・みそ けずりぶし ちりめんじゃこ・たまねぎ さつまいも にんにくのめ・みつば こむぎこ・あぶら | ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・グリーンピース ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ チキンブイヨン とりにく・パインかん しょうが・にんにく ブロッコリー | とりにく・とうふ にんじん・さといも だいこん・ねぎ・ごぼう こんにゃく・ほししいたけ けずりぶし 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 | とうふ・あぶらあげ かまぼこ・にんじん みつば・えのきだけ けずりぶし・こんぶ ホキ・でんぶん あぶら・レモンかじゅう ぎゅうミンチ・はるさめ にら・にんじん・ごま ごまあぶら・やきにくのタレ | ワンタン・ふたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ホールコーンかん クリームコーンかん ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン とりにく・マーメレード でんぶん キャベツ・にんじん きゅうり コールスロードレッシング |

| 日・曜 | 21日(金) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| こ ん だ て | ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ てつわんカレイ ミニトマト ウスターソース | ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ミートボールの あまずあん あじつけのり ◎つきみだいふく | わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ タッカンジョン カラフルサラダ マヨネーズ | こがたパン ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) ペンネの トマトソースに まぜまぜゼリー スライスチーズ | ごはん ぎゅうにゅう とんじる あつやきたまご かいそうサラダ かんきつドレッシング |
| ざ い り よ う | ふたにく・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく はなかつお・ごま スープストック・みそ ごまあぶら カレイフライ・あぶら ミニトマト | こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・しょうが あぶらあげ・ごまあぶら でんぶん・けずりぶし ミートボール・あぶら パインかん・にんにく でんぶん・チキンブイヨン | はるさめ・ふたにく ほたてかいばしら たけのこ・もやし にんじん・にら チキンブイヨン とりにく・でんぶん コチジャン・はちみつ にんにく・ごま ケチャップ・あぶら ブロッコリー・カリフラワー にんじん・ホールコーンかん | ペンネマカロニ・ふたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト・トマトかん チキンブイヨン ケチャップ・しろワイン まぜまぜゼリー パインかん カクテルゼリー | ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん ねぎ・こんにゃく あぶらあげ・みそ けずりぶし あつやきたまご かいそう・わかめ きゅうり・にんじん |

9月12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
 ◎あこうみかんゼリー
 とんかつソース
 あじつけのり



※牛乳、調味料は赤穂産
 ではありません。

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「ぐうとなる おいしいきゅうしょく まだかなあ」 27年度 有年小1年 池尾 恒輝 ●●●

裏面もごらん下さい。

あさ 朝ごはんをしっかり食べよう

あさ ひる ゆう かい しょくじ き じかん た せいかつ
朝、昼、夕3回の食事を決まった時間に食べることは、生活のリズ
ムをととのえるために大切です。とくに1日のはじめの朝ごはんは
しっかり食べるようにしましょう。

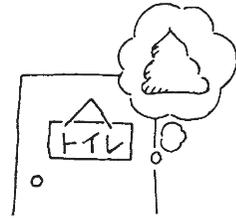
あさ 朝ごはんを食べると



○ねている間に下がった体温
が上がって、体が目ざめま
す。

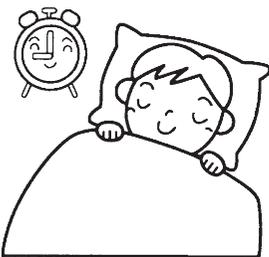


○頭にエネルギーが届いて、
よくはたります。



○おなかが動き出してうんち
が出やすくなります。

あさ 朝ごはんを食べないと



○ねている間もエネルギーは
つかわれています。
朝ごはんを食べないとエネ
ルギーが足りなくなります。

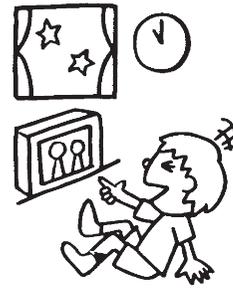


○頭がボーッと、集中
力や、きおく力が下がります。



○くらくなる、体がだるい
など、体の調子が悪くなり
ます。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるためには



○夜ふかしをしないようにし
ましょう。



○ねる前におかしなどを食べ
ないようにしましょう。



○早起きをして少し体を動か
しましょう。

バランスのよい朝ごはんへ レベルアップ

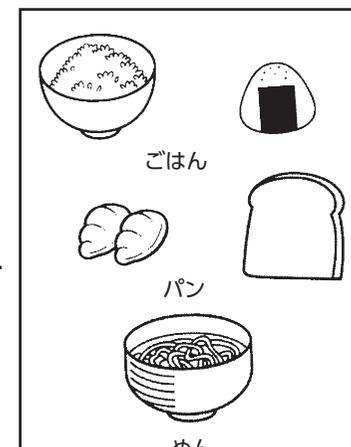
あか・きいろ・みどりのグループの食べ物をそろえると、バランスのよい朝ご
はんになります。いつも食べている朝ごはんは3つの色がそろっていますか？足
りない色があれば、その色の食べ物を増やしましょう。

あかのグループ



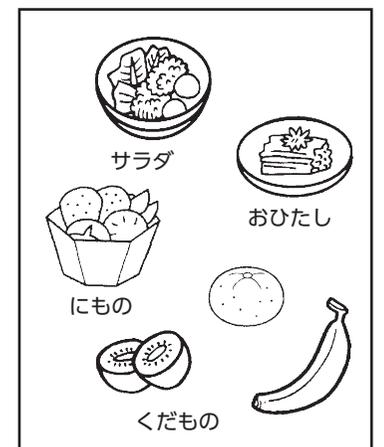
からだをつくるもとにな
ります。

きいろのグループ



ねつ ちから
熱や力のもとになります。

みどりのグループ



ちようし
からだの調子をととのえ
ます。