

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 780人  
 小学校… 2,617人  
 中学校… 1,472人  
 計 … 4,869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30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 かんとくに いわしのうめに ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ふたにくとうずら たまごのにこみ えだまめ	ねこめし ぎゅうにゅう たぬきじる こぎつねに さいコロサラダ あおじそドレッシング	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ポークウインナー キャベツのごまドレあえ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ まるかじりカレイの あまから きゅうりとじゃこの すのもの ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのさっぱりに マカロニサラダ のりつくだに	ごはん ぎゅうにゅう やさいカレー ハンバーグ ゆずフルーツポンチ	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 オムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) だいこんじる とりにくのレモンづけ もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さばのみそに もろどんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず
ざ い り よ う	ぎゅうにく・じゃがいも にんじん・あつあげ こんにゃく・まるてん けずりぶし いわしのうめに ミニトマト	だいこん・にんじん ごぼう・しめじ・ねぎ とうふ・あぶらあげ ごま・みそ・けずりぶし ぶたにく・うずらたまご しろねぎ・しょうが こんにゃく・でんぶ えだまめ	にんじん・えのきだけ ごぼう・ねぎ こんにゃく・ひらてん しょうが・ごまあぶら けずりぶし・でんぶ あぶらあげ・けずりぶし にんじん・きゅうり ホールコーンかん	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ チキンピジョン・パセリ ホールコーンかん ポークウインナー ケチャップソース キャベツ・にんじん・ちくわ たまご・ちりめんじゃこ ごまドレッシング	ワンタン・ぶたにく はくさい・もやし・ねぎ にんじん・チキンピジョン カレー・でんぶ あぶら きゅうり・にんじん わかめ・ちりめんじゃこ ごま	もずく・とうふ えのきだけ・にんじん ねぎ・けずりぶし でんぶ・こんぶ とりにく・にんにく しょうが・ぼんず マカロニ・キャベツ にんじん・シーチキン マヨネーズ	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマト・にんにく カレールウ・あかワイン とうふハンバーグ ケチャップ ドミグラスソース おうとうかん・パインかん カクテルゼリー・くるまめかん デザートこんにゃく ゆずかじゅう	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ホワイトルウ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チキンピジョン オムレツ ブロッコリー	だいこん・にんじん しめじ・ねぎ・とうふ あぶらあげ けずりぶし・こんぶ とりにく・レモンかじゅう でんぶ・あぶら もやし・にんじん・ごま シーチキン・はなかつお	ゆば・にんじん えのきだけ・みつば かまぼこ・けずりぶし こんぶ さばのみそに もろどん・ほうれんそう にんじん・ハム・ごま ホールコーンかん ごまあぶら	しらたまもち・かまぼこ にんじん・はくさい ほしいたけ チキンピジョン とりにく・しょうが にんにく・でんぶ あぶら だいこん
日・曜	⑰ 日 (水)	⑱ 日 (木)	⑲ 日 (金)	⑳ 日 (月)	㉑ 日 (火)	㉒ 日 (水)	㉓ 日 (木)	㉔ 日 (金)	㉖ 日 (月)	㉗ 日 (火)	㉘ 日 (水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ こめこチキンカツ いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごまパン ぎゅうにゅう ミネストローネ とりにくの スパイシーやき コールスローサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー だいずとちりめん じゃこのごまがらめ ◎やきプリン	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ぎゅうにくのあまから みかん	ごはん ぎゅうにゅう とんじる しろみざかなの レモンソース かいそうサラダ かんきつドレッシング	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ハムステーキ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とうふじる とりにくのごまずかけ りんご あじつけのり(小中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ しゅうまい まぜまぜゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ さわらのしおやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくとかぼちゃの あげびたし ゆでブロッコリー マヨネーズ
ざ い り よ う	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・ごま けずりぶし こめこチキンカツ あぶら いとかんてん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし ごま・ごまあぶら	マカロニ・たまねぎ にんじん・じゃがいも さやいんげん・トマト セロリ・ベーコン チキンピジョン トマトかん とりにく・カレーこ にんじん・きゅうり キャベツ コールスロドレッシング	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト トマトかん・ケチャップ あかワイン・カレーこ だいず だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶ あぶら	じゃがいも・たまねぎ にんじん・ねぎ わかめ・あぶらあげ みそ・けずりぶし とんかつ・あぶら キャベツ	うどん・にんじん ねぎ・かまぼこ あぶらあげ けずりぶし・こんぶ ぎゅうにく・たまねぎ みかん	ぶたにく・にんじん ごぼう・だいこん ねぎ・こんにゃく あぶらあげ・みそ けずりぶし ホキ・でんぶ・あぶら レモンかじゅう かいそう・わかめ きゅうり・にんじん いとかんてん	スパゲティ・ぎゅうミンチ チキンウインナー たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく パセリ・トマトかん ケチャップ・しろワイン ケチャップ・しろワイン ポロニアハム やきにくのタレ	とうふ・あぶらあげ にんじん・ねぎ わかめ・みそ けずりぶし とりにく・ごま でんぶ りんご	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 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 しゅうまい まぜまぜゼリー・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	ぶたにく・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・みそ・ごま スープストック・ごまあぶら さわら はくさい・にんじん ハム・ゆずかじゅう	はるさめ・ぶたにく たけのこ・もやし にんじん・いら ほたてかいばしら チキンピジョン とりにく・かぼちゃ でんぶ・あぶら ブロッコリー

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食で <sup>きゅうしょく</sup>テストも <sup>げんき</sup>元気も <sup>まんてん</sup>満点だ」 26年度 赤穂小4年 森内 大翔 ●●●

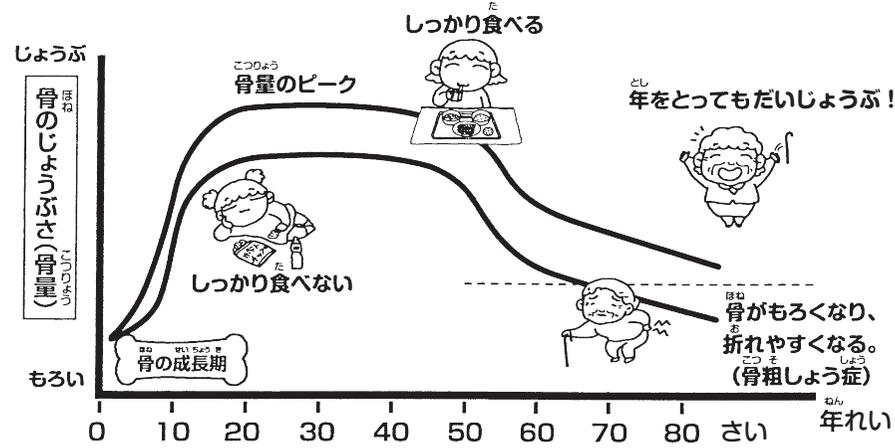
裏面もごらん下さい。

# じょうぶな骨をつくらう

## 子どものときにカルシウムちょ金をしよう！

骨をつくるざいりょうは、カルシウムです。カルシウムが体に足りなくなると、だんだん骨がスカスカになってきます。スカスカになってしまった骨は、転んだり、くしゃみをしたりしただけで折れてしまうことがあります。

大人になってもじょうぶな骨ですごすためには、食べ物からカルシウムをとって骨にちょ金しておくことが大切です。カルシウムを骨にたくさんためられるのは、子どものときだけです。今から骨、骨、カルシウムちょ金をしておきましょう。



## カルシウムをしっかりとりましょう

じょうぶな骨をつくるためにカルシウムはとても大切です。

### カルシウムが多くふくまれる食べ物



## バランスのよい食事をしましょう

骨づくりを助ける栄養素には、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などがあります。いろいろな食べ物を組みあわせて食べましょう。

- ビタミンD・・・いわし、さば、さんま、干ししいたけなど  
食事からとったカルシウムが体に入るのを助けます。
- ビタミンK・・・なっとう、ほうれんそう、ブロッコリー、海そうなど  
カルシウムから骨をつくる時にひつようです。
- たんぱく質・・・肉、魚、大豆、たまご、牛にゅうなど  
骨の土台をつくるのにひつようです。

## 運動をしましょう

運動をして骨をしげきすると、骨が強くなります。



## 外で日光にあたりましょう

日光にあたると、カルシウムが体に入るのを助けるビタミンDが皮膚でつくられます。

