

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 783人
 小学校… 2,623人
 中学校… 1,468人
 計 … 4,874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 2月13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。〕

平成31年 2月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (金)	④ 日 (月)	⑤ 日 (火)	⑥ 日 (水)	⑦ 日 (木)	⑧ 日 (金)	⑫ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑮ 日 (金)	⑱ 日 (月)	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる ミートボールの あまずあん せつぶんまめ(幼小) ミニフィッシュ(中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが あつやきたまご ヨーグルトあえ あじつけのり	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー くろまめとだいずと ちりめんじゃこの ごまからめ いよかん	すしごはん ぎゅうにゅう もずくスープ シーチキンサラダ なっとうみそ ほうチーズ(中) てまきのり	あぶらパン(幼小) こがたパン(小) ぎゅうにゅう クリームシチュー かいそうサラダ チキンソーセージ(小中) あおじそドレッシング いちごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ たまねぎコロッケ ゆでキャベツ とんかつソース ミルメーク	ごはん ◎のむヨーグルト かんとくに いわしのてんぷら ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくのすふたあじ うまいか のりふりかけ	チョコパン 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	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきとり ひじきそぼろ	わかめごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん チキンメンチカツ だいこんサラダ ミルメーク	
ざいりょう	とりにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・しいたけ ねぎ・けずりぶし・こんぶ ミートボール・あぶら パインかん・にんにく でんぶ チキンピジョン	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・けずりぶし あつやきたまご おうとうかん パインかん・ナタデココ くろまめかん カクテルゼリー・ヨーグルト	ふたにく・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 くろまめ・だいず でんぶ・ちりめんじゃこ ごま・あぶら いよかん	もずく・とうふ・えのきだけ ほししいたけ・にんじん みつば・でんぶ けずりぶし・こんぶ きゅうり・にんじん たまねぎ・シーチキン マヨネーズ なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま	チンゲンサイ・とりにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・じゃがいも えび・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ チキンピジョン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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・みそ ごま・ごまあぶら スープストック たまねぎコロッケ・あぶら キャベツ	うずらたまご・ぎゅうにく じゃがいも・にんじん こんにゃく・あつあげ まるてん・けずりぶし いわしのてんぷら あぶら ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	わかめ・ほたて・かいりばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ けずりぶし とりにく・でんぶ 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 うまいか	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 ♡ハンバーグ しめじ・マッシュルーム ケチャップ・デミグラスソース ブロッコリー	ふたにく・いか・えび たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん はくさい・きくらげ かまぼこ・しょうが でんぶ とりぐし・しょうが ひじき・しょうが にんじん・ごま	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん きくらげ・はくさい チキンピジョン チキンメンチカツ・あぶら だいこん・にんじん きゅうり・いとかまぼこ シーチキン コールスロドレッシング	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのしおやき まぜまぜゼリー あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ぎょうざ はくさいの さっぱりあえ	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば とりにくと さつまいもの かりんあげ ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さばのしおやき もろどんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのレモンづけ ごもくきんぴら	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり ゆでアスパラガス マヨネーズ	ごはん ◎のむヨーグルト みそじる(幼) かすじる(小中) とりにくのごまずかけ なのはないりおひたし	こめこパン ぎゅうにゅう カレーうどん オムレツ コールスローサラダ スライスチーズ(小中)	<div style="text-align: center;"> <p>ちゃもかた お茶わんの持ち方</p> <p>お茶わんやおわんは、手に持って食べま しょう。</p> <p>おやゆび 親指は、わんのへり にかける。</p> <p>ほか 他の4本の指をそろえて、 わんのそこをのせる。</p> </div>			
ざいりょう	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ さわら まぜまぜゼリー パインかん・カクテルゼリー	とうふ・ふたミンチ 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 テンメンジャン・トウバンジャン ぎょうざ はくさい・にんじん ハム・ゆずかじゅう	そば・ふたにく・たまねぎ キャベツ・ねぎ・にんじん ちくわ・あおのり べにしょうが・けずり さつまいも・とりにく しょうが・でんぶ ごま・あぶら ミニトマト	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・とりミンチ こんにゃく・だいこん にんじん・みそ けずりぶし さば もろどん・ほうれんそう にんじん・ハム ホールコーンかん わかめ・ごま・ごまあぶら	ワンタン・ふたにく・はくさい もやし・にんじん・ねぎ ほししいたけ・チキンピジョン とりにく・でんぶ あぶら・レモンかじゅう とりミンチ・ひらてん ごぼう・にんじん こんにゃく・ごま	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・あぶらあげ にんじん・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし アスパラガス	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ふたにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ・さけかす けずりぶし・みそ とりにく・ごま でんぶ なのはな・はくさい ごま・はなかつお	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 オムレツ にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーンかん コールスロドレッシング				

○印は幼稚園の給食日です。

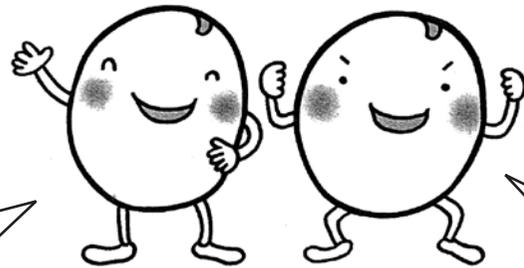
●●● 給食標語 「残さずに みんなで完食 エコロジー」 27年度 赤穂小6年 坂本 拓也 ●●●

裏面もごらん下さい。

せつぶん たいまつ たいまつ たいまつ たいまつ ちい ちい ちい ちい
 節分といえは豆まき、豆まきといえは大豆です。大豆の小さなつづの中には、
 からだ げんき えいよう はい えいよう
 体を元気にしてくれる栄養がたくさん入っています。どんな栄養があるのでしょ
 うか。大豆さんに話をきいてみましょう。

たくさん食べて元気になるね！

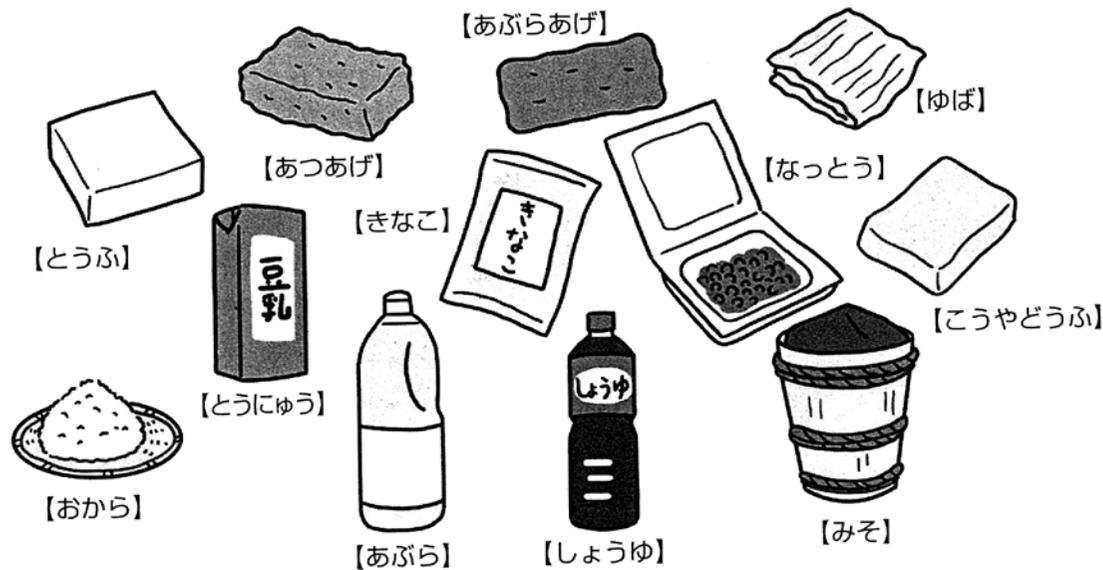
わたしの名前は大豆
 です。体は小さいけれ
 ど「畑の肉」といわれ
 るくらい、たくさんの
 栄養があります。



からだ
 体をつくるもとに
 なるたんぱく質、
 じょうぶな骨をつく
 るカルシウム、おな
 かのそうじをしてく
 れる食物せんいもふ
 くまれています。

みんな大豆のなかまだよ！

大豆からは、いろいろなものがつくられています。とうふやなっとうのようにおかずと
 して食べられているものから、しょうゆやみそなどの調味料までさまざまです。



つくってみませんか

☆ なっとうみそ

ざいりょう (4人分)	
ひきわりなっとう	26g
ぶたひき肉	40g
ねぎ	20g
さとう	3g
こいくちしょうゆ	0.8g
さけ酒	5g
みそ	10g
白いりごま	4g

- つくり方
- ① ねぎはみじん切りにします。
 - ② ぶたひき肉をいため、さとうを入れます。
 - ③ ねぎを入れていためます。
 - ④ なっとうを入れます。
 - ⑤ 調味料とごまを入れて味つけします。



☆ ひじきそばろ

ざいりょう (4人分)	
ほしひじき	10g
にんじん	20g
しょうが	1g
こいくちしょうゆ	9g
さとう	6g
白いりごま	8g

- つくり方
- ① ひじきを水でもどします。
 - ② にんじんはせん切りにし、しょうがはすりおろします。
 - ③ ひじきとにんじんをひたひたの水でやわらかくなるまで煮ます。
 - ④ 調味料としょうがを入れ、水気がなくなるまで煮ます。
 - ⑤ ごまを入れて仕上げます。

おにぎりやおすしの具としてもおいしく食べられますよ。ぜひ作ってみてください。

