

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 710人  
 小学校… 2,570人  
 中学校… 1,378人  
 計 … 4,658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 5月25日(月)  
 再振替日 6月5日(金)  
 [ 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2年5月分学校給食献立表

日・曜	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	あぶらパン(中)	ごはん	せきはん	ごはん	ごはん	あぶらパン(小)	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン(小)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(小中)	コッペパン(幼中)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ほかほかスープ	にくじゃが	わかめスープ	わかめスープ	スパゲティナポリタン	ドライカレー	ゆばのすましじる	マーボー豆腐	◎のむヨーグルト(幼)	ぎゅうにゅう	わふうちゅうかそば	わかたけじる
えびフライ	さわらのしおやき	さんぞくあげ	さんぞくあげ	かいそうサラダ	ハンバーグ	いわしのうめに	ぎょうざ	たまねぎじる	かぼちゃのポタージュ	すりみスティックのいそべあげ	ふたにくと
カラフルサラダ	まぜまぜゼリー	だいこんおろし	だいこんおろし	あおじそドレッシング	ゆでキャベツ	ごほうサラダ	いとかんでんのちゅうかサラダ	とりにくのレモンづけ	チキンウインナー	フルーツしらたま	うずらたまごのこみ
とんかつソース		しょうゆ	しょうゆ	いちごジャム(小)	マヨネーズ	ごましお		あじつけのり	メープルジャム(幼中)		のりふりかけ
マカロニ・ベーコン たまねぎ・にんじん えのきだけ・しょうが スープストック チキンブイヨン でんぷん・ごまあぶら	じゃがいも・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん いとこんにゃく・まるてん けずりぶし	わかめ・たまねぎ にんじん・えのきだけ けずりぶし	わかめ・たまねぎ にんじん・えのきだけ けずりぶし	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ チキンウインナー・パセリ マッシュルーム・にんにく ケチャップ・トマトかん しろワイン	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが だいず・トマトかん ケチャップ・あかワイン カレーこ	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	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・でんぷん 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	こんにゃく・えのきだけ にんじん・ひらてん ごぼう・あぶらあげ ねぎ・しょうが けずりぶし・ごまあぶら でんぷん	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・チキンブイヨン	そば・ぎゅうにゅう かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ かまぼこ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごま
えびフライ・あぶら	さわら	とりにく・でんぷん しょうが・にんにく あぶら	とりにく・でんぷん しょうが・にんにく あぶら	かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ハンバーグ キャベツ	いわしのうめに	ぎょうざ	とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・チキンブイヨン	すりみスティック・こむぎこ あおのり・あぶら	ふたにく・うずらたまご こんにゃく・しょうが しろねぎ・でんぷん
えだまめ・にんじん ホールコーンかん・プロッコリー わふうドレッシング	まぜまぜゼリー・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	だいこん	だいこん			ごぼう・にんじん わふうドレッシング ごま	いとかんでん・ハム きゅうり・にんじん ごま・ごまあぶら		チキンウインナー ケチャップソース	おうとうかん・パインかん しらたまもち・くろくまめかん カクテルゼリー	

日・曜	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
地場産カレーの日	たきこみごはん	こがたパン	ごはん	ごはん
むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ぎゅうにゅう	みそじる	クリームシチュー	ふたもやしスープ	ふたもやしスープ
チキンカレー	やきとり	マーマレードチキン	しろみざかなの レモンソース	しろみざかなの レモンソース
くろまめとちりめんじゃこの ごまがらめ	ミニトマト	◎フローズンヨーグルト	えだまめ	えだまめ
◎いちごのクレープ				
とりにく・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	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・けずりぶし・みそ	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ しろいんげんまめ チキンブイヨン	ふたにく・もやし 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	ふたにく・もやし 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
くろまめ・ちりめんじゃこ でんぷん・あぶら ごま	ミニトマト		ホキ・でんぷん レモンかじゅう・あぶら	ホキ・でんぷん レモンかじゅう・あぶら
			えだまめ	えだまめ

### が じ ば さん ひ はじ 5月26日(火)「地場産カレーの日」が始まります!

自分たちの住む地域でつくられたもの(地場産物)を地域の人たちで食べることを「地産地消」といいます。赤穂市の学校給食では地場産物を進んで使い、地産地消に取り組んでいます。さらに多くの地場産物を給食に取り入れるために、今年度から兵庫県産の食材で作ったカレーを食べる「地場産カレーの日」が始まります。地域でつくられた新鮮な食材を給食でおいしくいただきましょう。



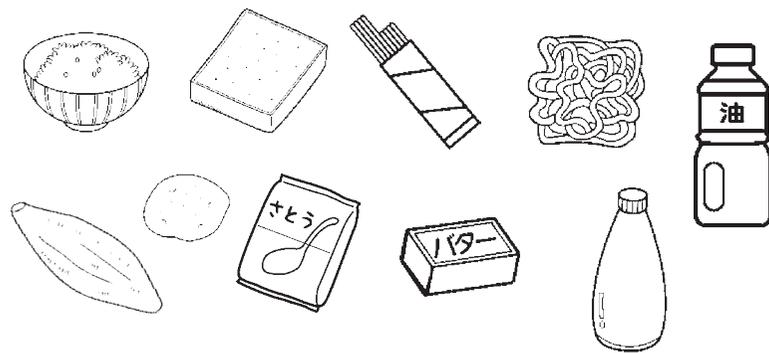
急遽献立に変更が生じる場合があります。ご理解よろしくお願いたします。  
 ※4月分の給食費については給食の提供が中止となったため、徴収していません。  
 ○印は幼稚園の給食提供予定日ですが、喫食の有無については各園からの情報にご注意ください。

# バランスのよい 食事をしよう

食べ物は、体の中でののはたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。3つの色がそろうように、それぞれのグループから食べ物を選ぶと、栄養バランスがよい食事になります。

## 黄の食べ物

エネルギーのもとになる



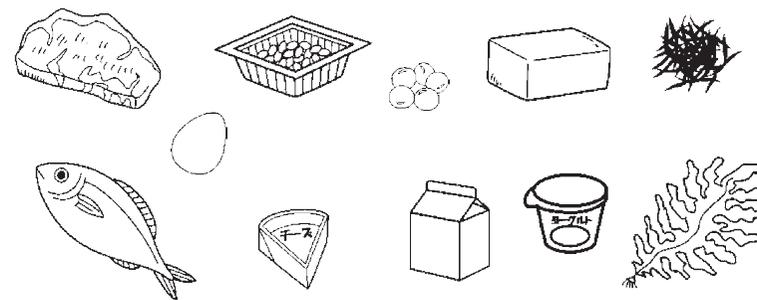
ごはん・パン・めん・いも・砂糖・油など

主に炭水化物や脂質を含みます。元気がよく体を動かしたり、しっかり勉強したりするためのエネルギーになります。



## 赤の食べ物

体をつくるもとになる



肉・魚・卵・大豆・大豆製品  
牛乳・乳製品・海そうなど

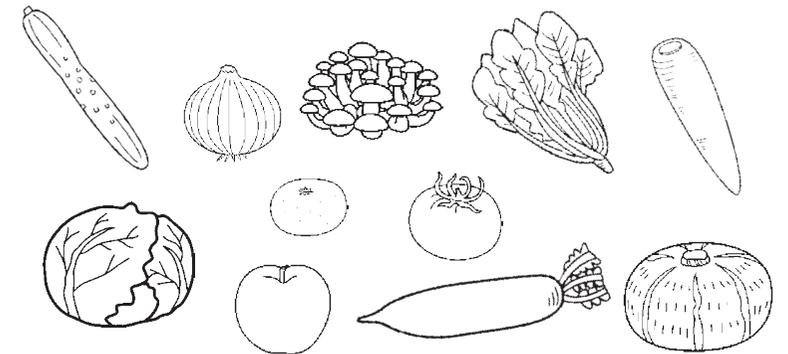
主にたんぱく質やカルシウムを含みます。

たんぱく質は血や筋肉になり、カルシウムは骨や歯になります。じょうぶな体をつくるために大切です。



## 緑の食べ物

体の調子を整える



野菜・果物・きのこなど

主にビタミンや食物せんいを含みます。

肌をきれいにしたり、おなかの調子をよくしたりします。しっかり食べると病気になりにくくなります。



## 給食は黄・赤・緑がそろっています！



給食は、みなさんが元気に毎日をごせるように、栄養のバランスを考えてつくられています。残さず食べられるといいですね。

## 端午の節句と食べ物

5月5日は「端午の節句」です。男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形をかざり、かしわもちを食べしてお祝いします。もちを包んでいるのは、柏という木の葉です。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くように願いをこめて使われます。

