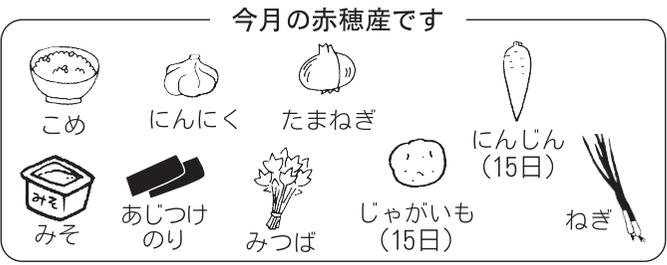


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 761人  
 小学校… 2,655人  
 中学校… 1,599人  
 計 … 5,015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12月11日(月)

〔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29年12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)	⑪ 日 (月)	⑫ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑮ 日 (金)	⑱ 日 (月)
こ ん だ て	いりこなめし ぎゅうにゅう とんじる さわらのしおやき きりぼしだいの のサラダ ミルメーク	ごはん ◎のむヨーグルト コンソメスープ とりにくのレモンづけ かみかみ マヨネーズあえ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる かぼちゃのグラタン ごぼうサラダ あじつけのり	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり きゅうりのすのもの	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポタージュ はくさいのさっぱりあえ チキンソーセージ ダブルチョコクリーム(幼中)	ごはん ぎゅうにゅう もやしスープ さんまのみぞれに フルーツしらたま うめぼし(中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ふたにくとさつまいもの かりんあげ こまつなあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ からっと チュリップチキン おかひじきと コーンのおひたし ◎ケーキ	地場産デー ごはん ◎のむヨーグルト チキンカレー いかげそからあげ ひねぼんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう しらたまけんちん カボチャサンド えだまめ のりふりかけ
ざ い り よ 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 きりぼしだいの にんじん・ちりめんじゃこ ごま・あおじそドレッシング	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・セロリ マッシュルーム・パセリ チキンピジョン とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら さきいか・にんじん ブロッコリー・ごま マヨネーズ	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ かぼちゃグラタン ごぼう・にんじん・ごま わふうドレッシング	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・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 きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	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・チキンピジョン はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	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 さんまのみぞれに おうとうかん・パインかん しらたまもち・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・ごまあぶら でんぷん・マーボーのもと トウバンジャン・テンメンジャン ぎょうざ かいそう・わかめ にんじん・きゅうり	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・ごまあぶら あぶらあげ・しょうが けずりぶし・でんぷん さつまいも・ふたにく しょうが・でんぷん ごま・あぶら こまつな・はなかつお いとこまぼこ・シーチキン	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・ごま・けずりぶし たまねぎ とりにく・あぶら でんぷん・からあげこ あぶら おかひじき・ホールコーンかん にんじん・こまつな はなかつお	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん にんにく・カレールウ あかワイン いかげそからあげ あぶら おやとりにく・もやし にんじん・キャベツ	しらたまもち・とりにく とうふ・にんじん・ねぎ さといも・だいこん・ごぼう こんにゃく・けずりぶし カボチャサンド・あぶら えだまめ

日・曜	⑱ 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう みそしる しろみぎかなの あまから マカロニサラダ ◎アセロラゼリー(幼)	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチスープ ビビンバ ナムル ◎アセロラゼリー	こがたパン ぎゅうにゅう ペンの トマトソースに オムレツ ゆでブロッコリー メープルジャム マヨネーズ
ざ い り よ う	じゃがいも・たまねぎ にんじん・みそ・ねぎ わかめ・あぶらあげ けずりぶし ホキ・でんぷん・あぶら マカロニ・キャベツ にんじん・シーチキン マヨネーズ・きゅうり	キムチ・はくさい ふたミンチ・たまねぎ しいたけ・とうふ・しろねぎ みそ・チキンピジョン ぎゅうにく・しょうが にんにく・やきにくのたれ ごま・ごまあぶら・でんぷん トウバンジャン・コチジャン もやし・にんじん ほうれんそう・ぜんまい ごまあぶら	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 しろワイン・チキンピジョン ケチャップ オムレツ ブロッコリー

○印は幼稚園の給食日です。

### 12月15日(金)は地場産(兵庫県産)デーです。

— こんだて —  
 ごはん  
 ◎のむヨーグルト  
 チキンカレー  
 いかげそからあげ  
 ひねぼんサラダ

ざいりょう  
 材料はどこから  
 きているかな？

※のむヨーグルト、調味料以外は  
 兵庫県産です。

### 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は近くでとれたものなので新鮮でおいしく、安心して食べられます。



裏面もごらん下さい。

# 寒さに負けない体をつくらう！

寒さがいちだんと増し、空気もかんそうしていることから、かぜがはやってくる時期です。かぜをひかないじょうぶな体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事とともに、適度な運動、休養（すいみん）が大切です。

## 1. 栄養

朝、昼、夕の食事をしっかり食べましょう。好き嫌いしないで、いろいろなものを食べましょう。

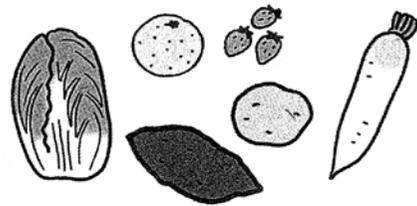
かぜの予防にとくに大切な栄養は…

### ビタミンA



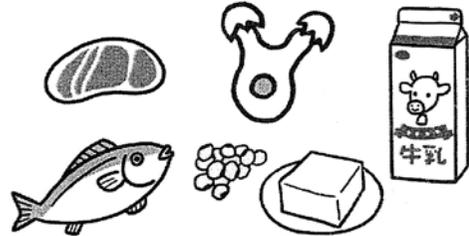
色のこいやさいに多く入っています。のどやはなの中をじょうぶにして、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

### ビタミンC



やさい、いも、くだものに多く入っています。抵抗力（かぜから体を守る力）を強くします。

### たんぱく質



体をつくるもとになります。しっかりとって、体力をつけましょう。

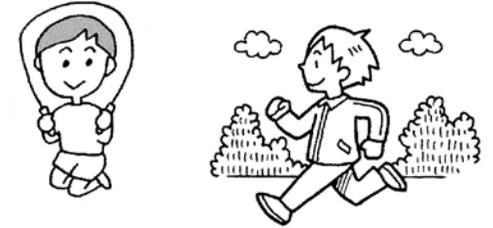
### 脂質



少ない量で大きなエネルギーになり、体をあたためます。とりすぎには気をつけましょう。

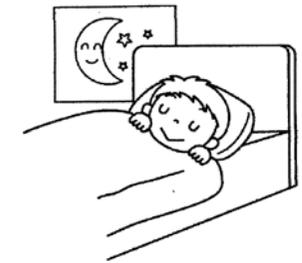
## 2. 運動

体力をつけるために、運動をしましょう。外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまります。



## 3. 休養（すいみん）

体のつかれをとるために、夜は早めにふとんに入って、たっぷりねましょう。



## 4. うがい・手洗い

食事の前には手をしっかり洗い、外からもどったらうがいもわすれずにしましょう。



### スタート

### ～手の正しいあらいかた～

