

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

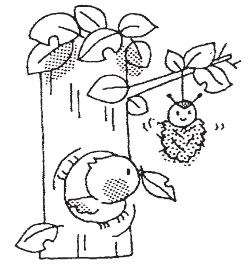


給食費口座振替日
 全校園とも11月26日(月)

〔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30年11月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	⑤ 日 (月)	⑥ 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑫ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑭ 日 (水)	⑮ 日 (木)
こ ん だ て	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう スープパゲティ ゆでアスパラガス あおじそドレッシング チキンソーセージ チョコだいちクリーム(中)	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが あつあげのふくめに のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ふたにくのしょうがやき かぼちゃサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの ぎょうぎ(幼) ジャンボぎょうぎ(小中) みかん のりつくだに(中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さんまのしおやき だいこんおろし しょうゆ あじつけのり	コッペパン ◎のむヨーグルト かぼちゃのポタージュ はぜロールのてんぷら てっこつサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◎のむヨーグルト ポトフ ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ	まめじゃ ぎゅうにゅう きのこじる サーモンミンチフライ バンバンジー タルタルソース	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに なっとうみそ 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 えびボールスープ マーマレードチキン ゆでブロッコリー マヨネーズ	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに えだまめ ミニフィッシュ
ざ い り よ う	スパゲティ・ベーコン にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ ホワイトルウ・こなチーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ アスパラガス	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん マッシュルーム さやいんげん・トマトかん にんにく・あかワイン あつあげ・けずりぶし しょうが	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 けずりぶし ふたにく・たまねぎ しょうが・りんごジュース ごま かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・ハム マヨネーズ	ふたにく・ほうれんそう もやし・にんじん たけのこ・ほしいたけ はるさめ・ひらてん しょうが・たまご ぎょうぎ・ジャンボぎょうぎ あぶら みかん	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん ねぎ・こんにゃく さといも・あぶらあげ けずりぶし・みそ さんま だいこん	かぼちゃ・ベーコン たまねぎ・にんじん クリームコーンかん 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 はぜロール・こむぎこ あぶら ひじき・にんじん・きゅうり いとまぼこ・サイノメチーズ ごま・ごまドレッシング	ミニウイナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンブイヨン とうふハンバーグ・しめじ マッシュルーム・ケチャップ デミグラスソース ごぼう・にんじん さやいんげん・ごま わふうドレッシング	とうふ・しめじ えのきだけ・まいたけ にんじん・みつば けずりぶし・こんぶ とうふハンバーグ・しめじ サーモンミンチフライ あぶら ささみ・きゅうり もやし・にんじん ホールコーンかん ねりごま・ごま	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 うずらたまご・けずりぶし なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま かいそう・わかめ にんじん・きゅうり	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほしいたけ・ねぎ しょうが・チキンブイヨン とりにく・マーマレード でんぶん ブロッコリー	マカロニ・ふたミンチ たまねぎ・セロリ にんにく・トマト トマトかん・ケチャップ しろワイン チキンブイヨン えだまめ
日・曜	⑬ 日 (金)	⑯ 日 (月)	⑰ 日 (火)	⑱ 日 (水)	⑳ 日 (木)	㉒ 日 (月)	㉓ 日 (火)	㉔ 日 (水)	㉕ 日 (木)	㉖ 日 (金)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうスープ ハムカツ ゆでキャベツ とんかつソース ◎プルーンヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さんしょくどんぶり ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん やきとり ひじきそぼろ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん モロげんきフライ はくさいのおかかあえ ◎ピオーネゼリー	こめこパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ほうれんそうオムレツ だいがくいも ケチャップ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いしもちのからあげ ちゅうかあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー こめこチキンカツ ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう かぶのスープ さばのしおやき キャベツのごまドレあえ	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう ちゅうかあん (あげめんにかけてね) ◎あげめん しゅうまい(小中) みかん	わかめごはん ◎のむヨーグルト すましじる とりにくの ゆずかおりあげ れんこんサラダ	
ざ い り よ う	かぼちゃ・たまねぎ しめじ・にんじん ねぎ・ベーコン とうにゅう・みそ チキンブイヨン ハムカツ・あぶら キャベツ	ふたにく・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ とうふ・かまぼこ あぶらあげ けずりぶし・こんぶ とりミンチ・しょうが たまご・むきえだまめ ミニトマト	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・とりミンチ だいこん・にんじん こんにゃく・みそ けずりぶし とりぐし・しょうが ひじき・むきえだまめ しょうが・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 はんぺん・モロヘイヤ こむぎこ・パンこ あぶら はくさい・にんじん はなかつお	ベーコン・たまねぎ マッシュルーム・にんじん パセリ・バター ぎゅうにゅう・なまクリーム チキンブイヨン ほうれんそうオムレツ さつまいも・くろごま あぶら	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・でんぶん マーボのもと・テンメンジャン トウバンジャン・ごまあぶら いしもち・こめこ あおのりこ・あぶら たまご・ハム・マロニー きゅうり・にんじん・ごま ごまあぶら	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 ひよこまめ・カレールウ あかワイン こめこチキンカツ・あぶら おうとうかん・パインかん くろまめかん・カクテルゼリー ナタデココ・ヨーグルト	かぶ・あぶらあげ とりにく・たまねぎ にんじん・ねぎ きくらげ・チキンブイヨン でんぶん さば キャベツ・にんじん ちりめんじゃこ・ちくわ ごまドレッシング	ふたにく・いか・えび たまねぎ・にんじん はくさい・ほしいたけ たけのこ・しょうが チキンブイヨン・でんぶん しゅうまい みかん	とうふ・ゆば・みつば えのきだけ・にんじん あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん ゆずかじゅう・あぶら れんこん・ハム ホールコーンかん・きゅうり ごま・マヨネーズ	



○印は幼稚園の給食日です。

和食を食べて健康に

「まごわやさしい」って知ってる？

「まごわやさしい」は、昔から日本で食べられてきた食べ物のはじめの文字をとってできた言葉です。これらの食べ物には、健康な体をつくるために大切な栄養がふくまれています。「まごわやさしい」を毎日の食事にとり入れましょう。



11月24日は「和食の日」



和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」となりました。

和食は栄養バランスのとれた健康によい食事として、世界からも注目されています。みなさんも和食のよさについて、もう一度考えてみましょう。

ま まめ

豆・大豆からつくられるもの

大豆、あずき、とうふ、なっとう、あぶらあげ

ご ごま

ごま・ナッツなど

ごま、ピーナッツ(らっかせい)、アーモンド、くるみ

わ わかめ

わかめなどの海そう

こんぶ、わかめ、ひじき、のり

和食のならべ方をおぼえよう

- ごはんを左、汁物を右におきます。
- おかずはごはんとお汁物のおくにおきます。
- おはしの先を左に向けて手前におきます。

や やさい

ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ

さ さかな

さかな・貝など

さんま、さば、いわし、あさり、いか

し しいたけ

しいたけなどのきのこ

しいたけ、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム

い いも

じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいも