

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 795人
 小学校… 2,799人
 中学校… 1,688人
 計 … 5,282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(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。〕

平成27年 12月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (火)	② 日 (水)	③ 日 (木)	④ 日 (金)	⑦ 日 (月)	⑧ 日 (火)	⑨ 日 (水)	⑩ 日 (木)	⑪ 日 (金)	⑮ 日 (火)	⑯ 日 (水)		
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのてりやき おかかあえ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくの バーベキューソース ミニトマト	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ◎のむヨーグルト さつまいもの クリームシチュー オムレツ(小中) コールスローサラダ ケチャップ(小)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに めざし ほうれんそうの ごまあえ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん えだまめ みかん とろろこんぶ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ さけのしおやき イカのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう カニいりみそしる とりにくのレモンづけ ゆでキャベツ かんきつドレッシング	こめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ チキンウインナー ポテトサラダ メープルジャム(小中) ◎ココアムース(幼)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ミンチカツ ゆでブロッコリー とんかつソース	ごはん ◎のむヨーグルト おやこに いわしのうめに もやしサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうのみそしる とりごぼう りんご あじつけのり		
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 みそ・けずりぶし	もやし・はるさめ にんじん・ねぎ・たけのこ にんにく・しょうが みそ・ごま・ごまあぶら スープストック・けずりぶし	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ブロッコリー しろいんげんまめ ホワイトルウ チキンブイヨン ぎゅうにゅう	うずらたまご・ぎゅうにく じゃがいも・あつあげ こんにゃく・まるてん にんじん・けずりぶし	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・あぶらあげ	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 チキンブイヨン	だいこん・にんじん みそ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし・カニ やきどうふ・えのきだけ	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん グリーンピース・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・チキンブイヨン	ぎゅうにく・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・ひよこまめ	とりにく・たまご じゃがいも・グリーンピース にんじん・たまねぎ ちくわ・けずりぶし	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ふたにく・ねぎ みそ・とうにゅう けずりぶし		
こ ん だ て	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば ごぼうサラダ ◎ココアムース(小中)	いりこなめし ぎゅうにゅう すましじる ふたにくと さつまいものかりんあげ こまつなと コーンのあえもの	わかめごはん ぎゅうにゅう キムチスープ カボチャサンド とりごまサラダ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみそに おひたし	ごはん ぎゅうにゅう かにいりみそしる とりにくのレモンづけ ゆでキャベツ かんきつドレッシング	こめ だいこん にんじん ねぎ あぶらあげ キャベツ みそ	カニ とりにく えのきだけ やきどうふ	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし	さつまいも・ふたにく でんぶん・しょうが ごま・あぶら	カボチャサンド・あぶら とりにく・きゅうり にんじん・ごま キャベツ・きくらげ ごまドレッシング	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし	さばのみそに ほうれんそう・はくさい もやし・はなかつお	
ざ い り よ う	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん あおのり・ペ・にしょうが けずりこ・ふたにく ねぎ	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	キムチ・はくさい ふたミンチ・もやし たまねぎ・ほししいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンブイヨン	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし	さつまいも・ふたにく でんぶん・しょうが ごま・あぶら	こまつな・ホールコーンかん シーチキン	さつまいも・ふたにく でんぶん・しょうが ごま・あぶら	カボチャサンド・あぶら とりにく・きゅうり にんじん・ごま キャベツ・きくらげ ごまドレッシング	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし	さつまいも・ふたにく でんぶん・しょうが ごま・あぶら	カボチャサンド・あぶら とりにく・きゅうり にんじん・ごま キャベツ・きくらげ ごまドレッシング	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし	さつまいも・ふたにく でんぶん・しょうが ごま・あぶら

日・曜	17 日 (木)	18 日 (金)	21 日 (月)	22 日 (火)
こ ん だ て	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば ごぼうサラダ ◎ココアムース(小中)	いりこなめし ぎゅうにゅう すましじる ふたにくと さつまいものかりんあげ こまつなと コーンのあえもの	わかめごはん ぎゅうにゅう キムチスープ カボチャサンド とりごまサラダ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみそに おひたし
ざ い り よ う	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん あおのり・ペ・にしょうが けずりこ・ふたにく ねぎ	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	キムチ・はくさい ふたミンチ・もやし たまねぎ・ほししいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンブイヨン	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん こんにゃく けずりぶし

がつこのか すい じ ぼ さん ひょうごけんさん 12月9日(水)は地場産(兵庫県産)デーです。

こんだて 献立

ざいりょう さんち 材料の産地はどこ？

ごはん
ぎゅうにゅう
かにいりみそしる
とりにくのレモンづけ
ゆでキャベツ
かんきつドレッシング

•ぎゅうにゅう、調味料以外は兵庫県産です。



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「^{しょくたく}食卓に ^{いろ}3つの色の ^ハハ一モ二一」 26年度 塩屋小4年 金元 千夏 ●●●

裏面もごらん下さい。

12月は野菜で体の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末のあわただしさから食生活が乱れがちになります。ステーキ、からあげ、チョコレート、ケーキなどあぶらがたくさん使われています。「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・あげ物1
に野菜2を目安
に!



あぶらの多い料理
1皿に野菜2皿、ま
たはあぶらの多い料
理1口に野菜2口な
ど工夫してみましょ
う。

なべ物でたっ
りとうろ!



冬に美味しいなべ
物は野菜をたくさん
とれる料理法です。
きのこやこんにやく
など食物せんいたっ
ぷりの食材も利用し
てヘルシーなべにし
ましょう。

野菜は体のおそ
うじ屋さん



野菜に多いビタミ
ン、ミネラルは体の
抵抗力を高めてくれ
ます。また食物せん
いはあぶらなど脂質
の吸収を抑え、便秘
を予防します。

くだものを利用
しよう!

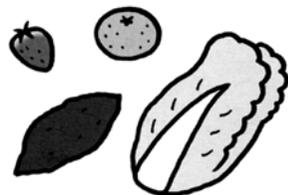


みかん、りんごな
どのくだものにも、
ビタミンCや食物せ
んいがたくさんふく
まれています。

のどや鼻の粘
膜を強くする
ビタミンA



体の抵抗力を
高めるビタミ
ンC



平成27年度
学校給食標語
コンテスト



☆最優秀賞

坂越中学校	1年	まめだ 匠駿	センターから 心に届く 愛情食
赤穂小学校	2年	すがまつ 響	きゅう食は おいしいうれしい まちどおいしい

☆優秀賞

赤穂中学校	2年	やまもと 季穂	夏カレー 星のにんじん なに願う?
赤穂西中学校	2年	こばやし 朝	給食で もらった力で 夢を追う!
御崎小学校	4年	あべ 華純	いただきます 感しゃ、完食 学校給食。
坂越小学校	6年	まるお 有咲	食べ物の 命を受けつぐ わたしたち

☆佳作

赤穂東中学校	1年	いせき 龍我	こんだてを 家と学校 二度みする
赤穂東中学校	2年	やまだ 彩依	グ〜グ〜グ〜 はらぺこ警報 発動中!
有年中学校	2年	しが 央佳	ごちそうさま 食べ物たちへの ありがとう
城西小学校	1年	とよだ 陽生	きゅうしょくは みんなでたべる げんきのごはん
塩屋小学校	5年	びしょう 遥貴	レモンづけ 出る日のぼくは ハイテンション
赤穂西小学校	5年	うわに 遼大	好ききらい だいぶへったよ 給食で
尾崎小学校	3年	なかがわ 翔貴	のこさずに ぜんぶ食べるよ ありがとう
高雄小学校	6年	おざき 舜	はらへった 激うま給食 待ち遠しい
有年小学校	1年	うえやま 新奈	まったたでえ あこうさんでえ たべるでえ
原小学校	5年	たかた 羽菜	4時間目 ふんわり香る いいにおい

* 応募総数 2,700点の中から選ばれました。(敬称略)