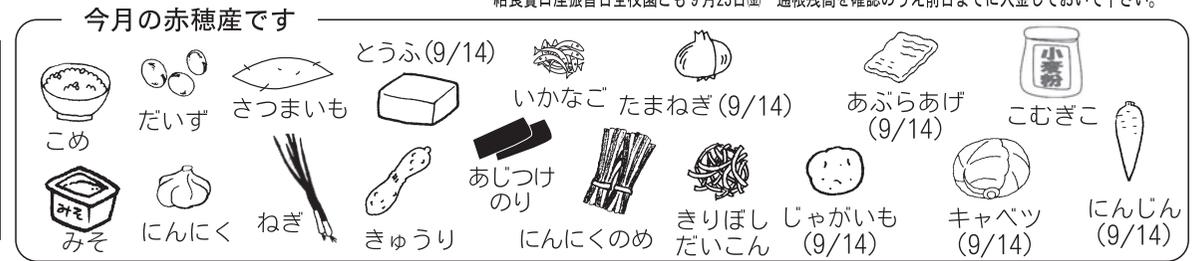


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 780人  
 小学校… 2,711人  
 中学校… 1,625人  
 計 … 5,116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



## 平成28年9月分学校給食献立表

日・曜	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)	16日(金)	20日(火)
こ ん だ て	わかめごはん	ごはん	ごはん	こがたこくとうパン	ごはん	げんりょう たきこみごはん	ごはん	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ きりぼしだいこんのサラダ あおじそドレッシング あじつかけり	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの クリームシチュー チキンでアロハ ミルメーク(小中) ◎おつきみゼリー	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	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	みそしる	キムチスープ	とうがんのすましじる	コンソメスープ	けんちんじる	ちゅうかそば	たぬきじる	すふた	きりぼしだいこんのサラダ	もやしスープ	わかめスープ
	たまねぎコロッケ	ハンバーグの きのこソース	とりにくのレモンづけ	オムレツ	カボチャサンド	コールスローサラダ	すふた	きりぼしだいこんのサラダ	チキンでアロハ	とりにくのごまずかけ	しろみぎかなの なんばんづけ
まぜまぜゼリー	なし	マヨネーズ	ひじきサラダ	もやしのカレーいため	◎わらびもち	のりふりかけ	のりふりかけ	◎おつきみゼリー	キャベツのうめあえ	チャプチェ	
ざ い り よ う	とうふ・あぶらあげ にんじん・えのきだけ ねぎ・けずりぶし みそ・とうにゅう	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・にんじん チキンピジョン	とうがん・かまぼこ あぶらあげ・えのきだけ ねぎ・とうふ・にんじん けずりぶし・こんぶ	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 パセリ・チキンピジョン	とりにく・とうふ にんじん・さといも だいこん・ねぎ・ごぼう こんにゃく・ほししいたけ けずりぶし	そば・ぶたにく・もやし ねぎ・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ スープストック	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・しょうが あぶらあげ・ごまあぶら けずりぶし・でんぶん	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とうふ ねぎ・みそ	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん パセリ・たまねぎ・にんじん ホワイトウ・ぎゅうにゅう こなチーズ・チキンピジョン しろいんげんまめ	とうふ・もやし・ねぎ にんじん・けずりぶし スープストック・みそ こんぶ	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし
	たまねぎコロッケ あぶら	とうふハンバーグ ケチャップ デミグラスソース・しめじ マッシュルーム	とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう	オムレツ	カボチャサンド・あぶら	にんじん・キャベツ きゅうり	ぶたにく・でんぶん しょうが・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・あぶら	いかなご・たまねぎ にんじん・にんにくのめ こむぎこ・さつまいも あぶら	とりにく・パインかん しょうが・にんにく	とりにく・ごま でんぶん	ホキ・でんぶん あぶら・たまねぎ にんじん
	まぜまぜゼリー カクテルゼリー ナタデココ・パインかん	なし	ブロッコリー	ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・キャベツ ごまドレッシング・ごま	もやし・たまねぎ ベーコン・ピーマン カレーこ	にんじん・キャベツ きゅうり ホールコーンかん コールスロードレッシング	きりぼしだいこん きゅうり・にんじん キャベツ・あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり・にんじん キャベツ・あぶらあげ	とりにく・パインかん しょうが・にんにく	キャベツ・きゅうり うめぼし・はなかつお	ぎゅうミンチ・はるさめ にら・にんじん・ごま ごまあぶら・やきにくのタレ

日・曜	21日(水)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
こ ん だ て	ごはん	さけごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん	コッペパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ワタンスープ チキンウインナー キャベツのごま ドレッシングあえ メープルジャム	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	ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ワタンスープ チキンウインナー キャベツのごま ドレッシングあえ メープルジャム	ぎゅうにゅう	
	ぶたもやしスープ	えびボールスープ	やさしいために ちくわのいそべあげ	すましじる	チキンカレー	チキンウインナー キャベツのごま ドレッシングあえ メープルジャム	マーボー豆腐 (なすいり)	
	なっとうみそ	だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ	ちくわのいそべあげ	さばのみそに	ミンチカツ	キャベツのごま ドレッシングあえ メープルジャム	しゅうまい	
きゅうりのすのもの	◎アセロラゼリー	えだまめ	おかひじきのおひたし	れいとうみかん	れいとうみかん	かいそうサラダ	かきあげ	
ざ い り よ う	ぶたにく・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・ごま スープストック・ごまあぶら	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ぎゅうにく・ひらてん いか・しょうが やきにくのタレ	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	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにくのめ カレーウ・あかワイン ひよこまめ	ワンタン・ぶたにく 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	とうふ・ぶたミンチ 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 マーボーのもと・ごまあぶら トウバンジャン テンメンジャン・なす	きりぼしだいこんのサラダ
	なっとう・ぶたミンチ ごま・みそ・ねぎ	だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん・あぶら	ちくわ・こむぎこ あおのり・あぶら	さばのみそに	ミンチカツ・あぶら	チキンウインナー ケチャップソース	とうふ・ぶたミンチ 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 マーボーのもと・ごまあぶら トウバンジャン テンメンジャン・なす	あおじそドレッシング
	きゅうり・わかめ にんじん・いとかまぼこ		えだまめ	こまつな・いとかまぼこ おかひじき・ごま はなかつお	れいとうみかん	キャベツ・ちくわ ちりめんじゃこ・にんじん ごまドレッシング	きりぼしだいこんのサラダ	あおじそドレッシング
							あおじそドレッシング	あおじそドレッシング

**9月14日は赤穂産デー**

こんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
いなかじる  
かきあげ  
きりぼしだいこんのサラダ  
あおじそドレッシング  
あじつかけり

こむぎこ あこうさん  
・米は赤穂産のキヌヒカリ、ヒノヒカリです。

しょうが とうふ あぶら  
・お汁の豆腐とサラダの油あげは赤穂産の大豆か  
ら、かきあげの小麦粉は赤穂産の小麦から作っ  
ています。

ぎゅうにゅう しょうが みそ しょうが いちじく  
・牛乳、調味料以外は赤穂産です。

しゃもじが  
あたら  
新しくなります

いま  
今までのものよ  
りも、ごはんがくっ  
つきにくく、衛生  
的にもよくなりました。

裏面もごらん下さい。

○印は幼稚園の給食日です。

# 2学期が始まりました

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に、夜ふかしや朝ねぼうの習慣がついてしまった人はいませんか。まずは「早寝・早起」を心がけ、しっかりと朝ごはんを食べて生活のリズムをととのえましょう。

せいかつ

生活のリズムをととのえるために

お  
起きたら  
あさひ  
朝日を  
あ  
浴びる



あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕  
の規則  
ただ 正しい食事



にっちゅう  
日中は  
あか ところで  
明るい所で  
からだ うご  
体を動かす



よる はや  
夜は早めに  
ふとんに入り、  
しっかり眠る



# 朝ごはんを食べよう！

☆朝ごはんを食べるといいことがたくさん☆

① 脳の働きをよくする

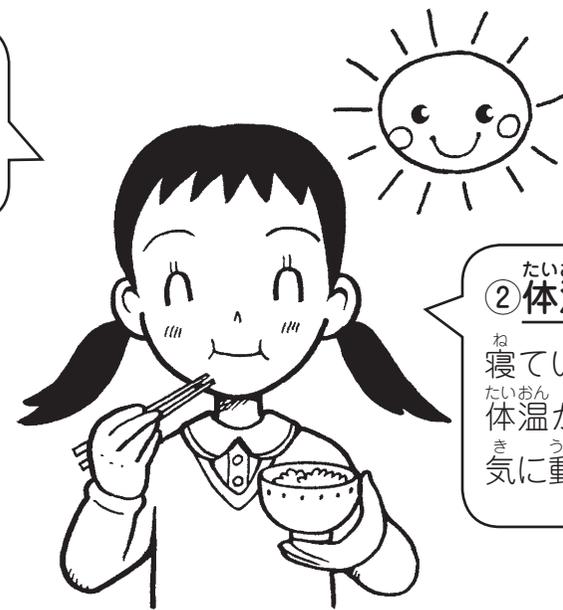
脳に栄養が届いて、集中力が高まります。

③ 便通をよくする

胃や腸が刺激されて便が出やすくなります。

② 体温を上げる

寝ている間に下がった体温が上がり、体が元気に動き出します。

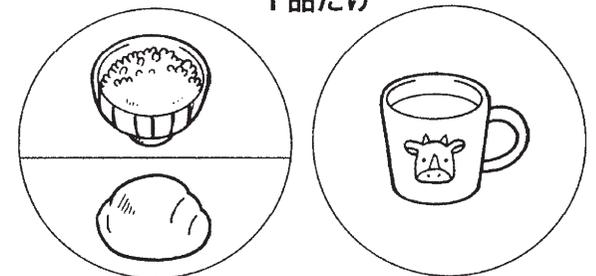


どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パン」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみよう。夕ごはんのおかずの残りを利用する、具たくさんのみそ汁や果物をプラスするなど、少しの工夫で栄養価が上がります。

1品だけ



2品

3品以上

