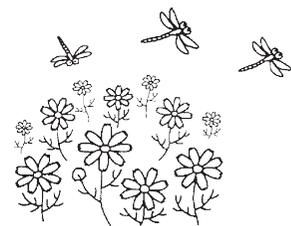


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 766人
 小学校… 2,651人
 中学校… 1,597人
 計 … 5,014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 9月25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 9月分 学校給食献立表

日・曜	4日(月)	5日(火)	⑥日(水)	⑦日(木)	⑧日(金)	⑪日(月)	⑫日(火)	⑬日(水)	⑭日(木)	⑮日(金)	⑲日(火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる カボチャサンド ゆでキャベツ トンカツソース	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さばのみそに ひやむぎサラダ わふうドレッシング ミルメーク	わかめごはん ぎゅうにゅう とうがんのすましじる とりにくのレモンづけ なし	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん いわしのてんぷら れいとうみかん いちごジャム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグ きのこソース ◎ぶどうゼリー のりふりかけ(中)	さけごはん ぎゅうにゅう すましじる ふたにくと うずらたまごの にこみ 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 マーボー豆腐 あげぎょうざ いとかてんのサラダ ちゅうかドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さばのしおやき おかひじきのおひたし ◎アセロラゼリー(中)	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ オムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる すりみスティックの いそべあげ てっこつサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ポテトマヨネーズやき ◎アセロラゼリー(幼小)
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 カボチャサンド あぶら キャベツ	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ あぶらあげ・しょうが ごまあぶら・けずりぶし でんぶ さばのみそに ひやむぎ・きゅうり キャベツ・ハム ホールコーンかん にんじん	とうふ・ゆば・みつば えのきだけ・にんじん けずりぶし・こんぶ あぶらあげ・とうがん とりにく・でんぶ レモンかじゅう・あぶら なし	とりにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレールウ・にんにく うどん・あかワイン いわしのてんぷら あぶら れいとうみかん	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・パセリ マッシュルーム・セロリ チキンピジョン・マカロニ とうふハンバーグ デミグラスソース ケチャップ・しめじ マッシュルーム	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 ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご でんぶ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 マーボーのもと・ごまあぶら テンメンジャン トウバンジャン ぎょうざ・あぶら いとかてん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・けずりぶし たまねぎ さば こまつな・いとかまぼこ おかひじき・ごま はなかつお	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・こなチーズ チキンピジョン しろいんげんまめ オムレツ ブロッコリー	なめこ・あぶらあげ だいこん・ねぎ にんじん・けずりぶし こんぶ すりみスティック こむぎこ・あおりのこ あぶら ひじき・にんじん・きゅうり いとかまぼこ・サイノメチーズ ごぼう・ごまドレッシング ごま	ワンタン・ふたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほしいたけ チキンピジョン じゃがいも・シーチキン ホールコーンかん マヨネーズ パセリ
日・曜	⑳日(水)	㉑日(木)	㉒日(金)	㉓日(月)	㉔日(火)	㉕日(水)	㉖日(木)	㉗日(金)	汁わんの素材がPEN(ポリエチレン ナフタレート)にかわりま  現在の仕切り皿と同じ素材です。 ・食材による汚れ(ケチャップ、カレー) がつきにくく、よく落ちます。 ・殺菌、消毒に塩素系漂白剤を使うこと ができ、安全です。		
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー チキンウインナー コールスローサラダ	こくとうパン ぎゅうにゅう はるさめスープ チキンアロハ まぜまぜゼリー	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ きゅうりのすのもの あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに こもちししゃも キャベツのごまドレあえ	ごはん ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) ふたもやしスープ さわらのしおやき えだまめサラダ サウザンアイランドドレッシング	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまがらめ ミニトマト	こがたパン ぎゅうにゅう ペンネの トマトソースに かいそうサラダ かんきつドレッシング れいとうみかん	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり プルーン ミルメーク(小中)			
ざ い り よ う	ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・グリーンピース トマトかん・デミグラスソース あかワイン・ケチャップ でんぶ・チキンピジョン しろいんげんまめ チキンウインナー にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし チキンピジョン・にんじん にら・ほたてかいばしら とりにく・パインかん しょうが・にんにく まぜまぜゼリー ナタデココ カクテルゼリー	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とうふ みそ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし ちりめんじゃこ・たまねぎ にんじん・さつまいも みつば・こむぎこ にんにくのめ・あぶら きゅうり・むらさきたまねぎ にんじん・ごま・わかめ	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 こもちししゃも キャベツ・にんじん ちくわ・ちりめんじゃこ ごまドレッシング	ふたにく・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 みそ・ごま・ごまあぶら スープストック さわら むきえだまめ・ハム ブロッコリー・にんじん ホールコーンかん	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにくのめ カレールウ・あかワイン ひよこまめ しろいんげんまめ だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶ あぶら ミニトマト	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 ケチャップ・しろワイン チキンピジョン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん れいとうみかん	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし プルーン			

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食で 育てるみらいの 金メダル」 28年度 赤穂小3年 岩佐 美桜 ●●●

裏面もごらん下さい。



げん き 元 気 な 1 日 は 朝 ご は ん か ら



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

あさ 朝ごはんのはたらき

あたまスッキリ



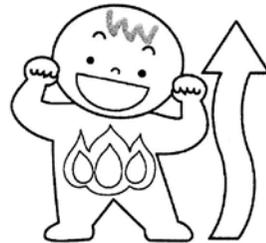
脳が働くために大切なブドウ糖が朝ごはんから補給されます。

おなかスッキリ



胃や腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだポカポカ



寝ている間に下がった体温が上がり、体が元気に動きだします。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるためには？



寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにします。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせます。



早起きの習慣をつけ、毎日決まった時間に朝ごはんを食べます。

バランスのよい朝ごはんを目指そう！

このように考えてみてはいかがでしょうか？

主食を決めましょう	⇒	主菜を決めましょう	⇒	野菜・果物を添えましょう
<p>パン ごはん</p>		<p>肉 さかな 魚 大豆製品</p>		<p>野菜 くだもの 果物</p>

9月22日(金)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
きゅうりのすのもの
あじつけのり

・米は一年をとおして赤穂産のキヌヒカリ、ヒノヒカリです。
・豆腐と油あげは赤穂産の大豆から、小麦粉は赤穂産の小麦から作っています。
※牛乳、ごま、けずり節、調味料は赤穂産ではありません。
わかめは兵庫県産です。

— 今月の赤穂産です —

こめ	みそ	あじつけのり	じゃがいも	さつまいも	だいず	にんにく	にんにくのめ	むらさき たまねぎ
たまねぎ (22日)	にんじん (22日)	きゅうり (22日)	とうふ (22日)	あぶらあげ (22日)	こむぎこ (22日)	ちりめんじゃこ (22日)	みつば	ねぎ