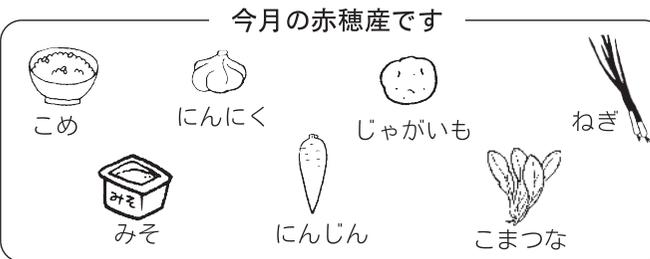


学校給食だより

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10月25日(水)

【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10月分学校給食献立表

日・曜	②日(月)	③日(火)	④日(水)	⑤日(木)	⑥日(金)	⑩日(火)	⑪日(水)	⑫日(木)	⑬日(金)	⑯日(月)	⑰日(火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しゅうまい きゅうりと じゃこのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくの ごまずかけ だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしの カリカリフライ はくさいの さっぱりあえ ◎おつきみゼリー	こめこパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー わふうミンチカツ ゆでブロッコリー ミルメーク とんかつソース	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが チキンウインナー えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さんま だいこんおろし しょうゆ ◎なっとう	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる おすしのぐ シーチキンサラダ てまきのり	こがたサンドパン ぎゅうにゅう やきそば かいそうサラダ スライスチーズ(小中) かんきつドレッシング	わかめごはん ぎゅうにゅう ミートボールのうまに ふわふわ豆腐 おひたし	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくのレモンづけ かみかみサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ぎゅうきんぴら みかん
ざ い り よ う	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが みそ・でんぶん 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 しゅうまい きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	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・チキンブイヨン とりにく・ごま でんぶん だいこん・きゅうり にんじん・いとかまぼこ シーチキン コールスロドレッシング	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ けずりぶし いわしフライ・あぶら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チキンブイヨン ミンチカツ・あぶら ブロッコリー	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・トマトかん さやいんげん・にんにく あかワイン チキンウインナー えだまめ	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん はくさい・チキンブイヨン ねぎ さんま だいこん	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・けずりぶし こんぶ あなご・にんじん レンコン・えだまめ きゅうり・にんじん シーチキン・マヨネーズ	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん あおりのこ・べにしょうが けずりこ・ぶたにく ねぎ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ミートボール・たまねぎ にんじん・ほししいたけ キャベツ・さやいんげん チキンブイヨン ふわふわ豆腐 ほうれんそう・はくさい もやし・はなかつお ごま	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 チキンブイヨン とりにく・レモンかじゅう でんぶん・あぶら さきいか・にんじん ブロッコリー・ごま	うどん かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ぎゅうにく・ごぼう ごま・ごまあぶら けずりぶし みかん
日・曜	⑱日(水)	⑲日(木)	⑳日(金)	㉓日(月)	㉔日(火)	㉕日(水)	㉖日(木)	㉗日(金)	㉘日(月)	㉙日(火)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる しろみざかなの なんばんづけ キャベツの ごまドレあえ	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ スティックバーグ ゆでキャベツ ケチャップ	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とんかつ りんご ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ とりごぼう しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう すきやき めざし もやしのごまあえ	ごはん ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) アジのつみれじる さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず	ごまパン ぎゅうにゅう ニョッキの トマトソースに エビとレンコンの よせあげ ゆでブロッコリー	ごはん ぎゅうにゅう とんじる だいがくいも ミニトマト しそひじき	ごはん ぎゅうにゅう ほかほかスープ チキンでアロハ うめポンずあえ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ カボチャサンド てっこつサラダ	
ざ い り よ う	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 ホキ・でんぶん あぶら・ねぎ 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	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・ぎゅうにゅう グリーンピース・マッシュルーム なまクリーム・ホワイトルウ チキンブイヨン スティックバーグ キャベツ	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 カレールウ・あかワイン ひよこまめ とんかつ・あぶら りんご	ミニカクテルウインナー 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 とりにく・ごぼう ごま キャベツ・きゅうり にんじん・しおこんぶ	やき豆腐・ぎゅうにく いとこんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ めざし もやし・にんじん シーチキン・ごま はなかつお	アジつみれ・にんじん えのきだけ・みつば こんぶ・けずりぶし とりにく・でんぶん あぶら・しょうが にんにく だいこん	ポテトニョッキ ぶたミンチ・にんにく たまねぎ・セロリ トマト・トマトかん チキンブイヨン エビとレンコンのよせあげ あぶら ブロッコリー	ぶたにく・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 さつまいも・ごま あぶら ミニトマト	マカロニ・たまねぎ にんじん・えのきだけ チキンブイヨン・ベーコン しょうが・スープストック はくさい・ごまあぶら でんぶん とりにく・パインかん しょうが・にんにく いか・こまつな にんじん・もやし うめ・はなかつお	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 カボチャサンド・あぶら ひじき・にんじん・ごま きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ ごまドレッシング	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食で ^{きゅうしょく}おなかも ^{かいわ}会話も ふくらむよ」 28年度 御崎小5年 山本 隼斗 ●●●

裏面もごらん下さい。





運動のできるじょうぶな体づくり

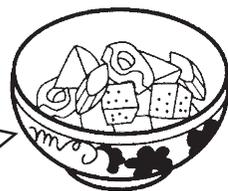


すごしやすい季節になりました。外で運動するのももちょうどよいですね。運動のできるじょうぶな体をつくるためには、元気よく体を動かすこと、そして栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

1日3食バランスよく食べましょう

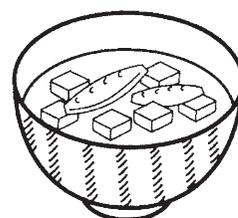
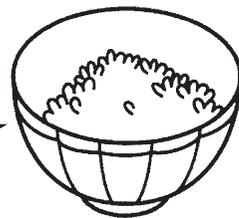
主食・主さい・副さい・しる物がそろくと、バランスのよい食事になります。

副さい
野さい・きのこ・いも
かいそうなどを
使ったりようり



主さい
魚・肉・たまご
大豆せい品などを
使ったりようり

主食
ごはん・パン・めん
など



しる物
みそしる
スープなど

主食 → たんすいかぶつ おお はい 炭水化物が多く入っています。からだを動かすエネルギーのもとになります。

主さい → たんぱくしつ おお はい たんぱく質が多く入っています。ほね きんにく からだ 骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副さい → からだ ちょうし 体の調子をととのえるビタミンやミネラルが入っています。

しる物 → すいぶん た えいようそ 水分やミネラルなどの足りない栄養素をとることができます。

とくにとりたい栄養素

ビタミン類

運動をするときは、とくにビタミンB群が大切です。

ビタミンB₁

炭水化物をエネルギーにかえるのに使われます。



豚肉、大豆、たらこ、げん米、はいが米

ビタミンB₂

脂肪をエネルギーにかえるのに使われます。



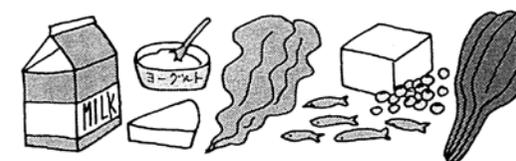
たまご、魚、レバー、野さい(ほうれん草など)、牛乳、なっとう、きのこ

ミネラル類

運動をするときは、とくにカルシウムや鉄が大切です。

カルシウム

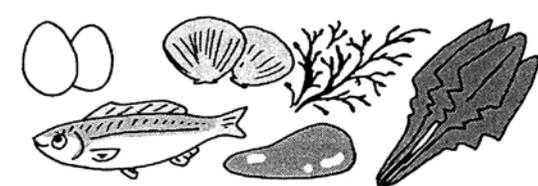
運動をすると骨が成長します。カルシウムは骨をつくるもとになります。



牛乳・乳せい品、かいそう、大豆せい品、こざかな、野さい(こまつななど)

鉄

鉄は血をつくるもとになります。鉄が足りないと、貧血になりやすいです。



たまご、魚、貝、レバー、かいそう(ひじきなど)、野さい(ほうれん草など)

水分も忘れずにとりましょう!

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。たくさんあせをかくときは、うすめたスポーツドリンクなど、水分といっしょにミネラルも入っているものがよいです。

