

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 860人
 小学校… 2,881人
 中学校… 1,707人
 計 … 5,448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24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26年 10月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (水)	② 日 (木)	③ 日 (金)	6 日 (月)	7 日 (火)	⑧ 日 (水)	⑨ 日 (木)	⑩ 日 (金)	⑭ 日 (火)	⑮ 日 (水)	⑯ 日 (木)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう やさしいため カボチャサンド れんこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかそば ふたにくとうすら たまごのにこみ れいとうみかん	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる あなご シーチキンサラダ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう とんじる たまねぎコロッケ ゆでキャベツ ウスターソース ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ やきとり ミニトマト のりふりかけ	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー うまいか(小中) キャベツの ごまドレサラダ	サンドパン ぎゅうにゅう クリームシチュー スラッピージョー コールスローサラダ スライスチーズ(中)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのいそべあげ ひじきのいりに(小中) ◎ブルーベリーゼリー	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さばのみそに ゆでブロッコリー かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ おひたし のりつくだに	こがたごまパン ぎゅうにゅう ペンの トマトソースに かいそうサラダ あおじそドレッシング ◎アセロラゼリー	
ざ い り よ う	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ふたにく・ひらてん やきにくのタレ イカ・しょうが・ごまあぶら カボチャサンド・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	そば・やきふた もやし・ねぎ・メンマ スープストック・にんじん きくらげ・たまねぎ ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにやく うずらたまご でんぶん れいとうみかん	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば しめじ・たけのこ かんぴょう・けずりぶし だしこんぶ あなご キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ シーチキン・マヨネーズ	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにやく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ たまねぎコロッケ あぶら キャベツ	たまご・ハム・マロニー きゅうり・にんじん キャベツ・もやし ごま・ごまあぶら とりぐし・しょうが ミニトマト	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・にんにく マッシュルーム しょうが・トマトかん ケチャップ・あかワイン カレーこ うまいか 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	チンゲンサイ・とりにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ぎゅうにゅう ホワイトルウ・えび チキンブイオン・じゃがいも しろいんげんまめ だいず・ふた・ミンチ・たまねぎ にんじん・あかワイン ケチャップ・トマトかん にんじん・キャベツ きゅうり・みかんかん コールスロードレッシング フレンチドレッシング	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 ちくわ・こむぎこ あおりのこ・あぶら にんじん・こんにやく ひじき・ひらてん あぶらあげ・けずりぶし だいず・とりにく	ぎゅうにく・じゃがいも あつあげ・こんにやく まるてん・にんじん むすびこぶ・けずりぶし さばのみそに ブロッコリー こまつな・ごま はなかつお いとかまぼこ	もずく・とうふ えのきだけ・ねぎ ほしいたけ・たまご にんじん・でんぶん けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん レモンかじゅう あぶら こまつな・ごま はなかつお いとかまぼこ	マカロニ・ふた・ミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト ケチャップ・トマトかん しろワイン チキンブイオン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	
日・曜	⑰ 日 (金)	⑳ 日 (月)	㉑ 日 (火)	㉒ 日 (水)	㉓ 日 (木)	㉔ 日 (金)	㉗ 日 (月)	㉘ 日 (火)	㉙ 日 (水)	㉚ 日 (木)	㉛ 日 (金)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さわらのしおやき えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかげそ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すきやき えてかれい(小中) こうやどうふのうまに あじつけのり	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる とりにくと かまぼこの あげびたし きりぼしだいこんの サラダ	こがたパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー ポークウインナー(小中) ケチャップ(小中) まぜまぜゼリー いちごジャム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ めざし(小中) もろどんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ハンバーグ きのこソース きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ハンバーグ きのこソース りんご	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ ローストポーク りんご	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ささみフライ みかん わかめふりかけ	こめこパン 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) チョコだいずマーガリン	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまからめ ◎あこうみかんゼリー
ざ い り よ う	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ こんにやく・にんじん けずりぶし さわら えだまめ	ふたにく・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん・えび かまぼこ・キャベツ きくらげ・しょうが でんぶん いかげそ・からあげこ あぶら ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	やきどうふ・ぎゅうにく こんにやく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ えてかれい こうやどうふ けずりぶし	たまご・ちくわ・にんじん えのきだけ・ふ ねぎ・けずりぶし・こんぶ とりにく・かまぼこ でんぶん・あぶら きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ちりめんじゃこ あおじそドレッシング	しろいんげんまめ とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ブロッコリー・ホワイトルウ チキンブイオン ぎゅうにゅう ポークウインナー まぜまぜゼリー パインかん カクテルゼリー	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・マーボーのもと ごまあぶら・トウバンジャン テンメンジャン めざし もろどん・こまつな ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま・ごまあぶら わかめ	だいこん・たまねぎ とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし しろいんげんまめ とうふハンバーグ しめじ・マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ とりにく・こんにやく にんじん・ごぼう けずりぶし・ごま	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・チキンブイオン ふたにく・しょうが にんにく りんご	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 チキンブイオン ささみフライ あぶら みかん	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん はくさい・きくらげ しょうが・えび でんぶん チキンブイオン しゅうまい	あぶらあげ・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・カレールウ あかワイン・トマト チキンブイオン だいず・ちりめんじゃこ でんぶん・あぶら ごま	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「ごはんつぶ ^{のこ}残さず ^た食べて ^{きぶん}いい気分」 25年度 赤穂小6年 木内 太智 ●●●

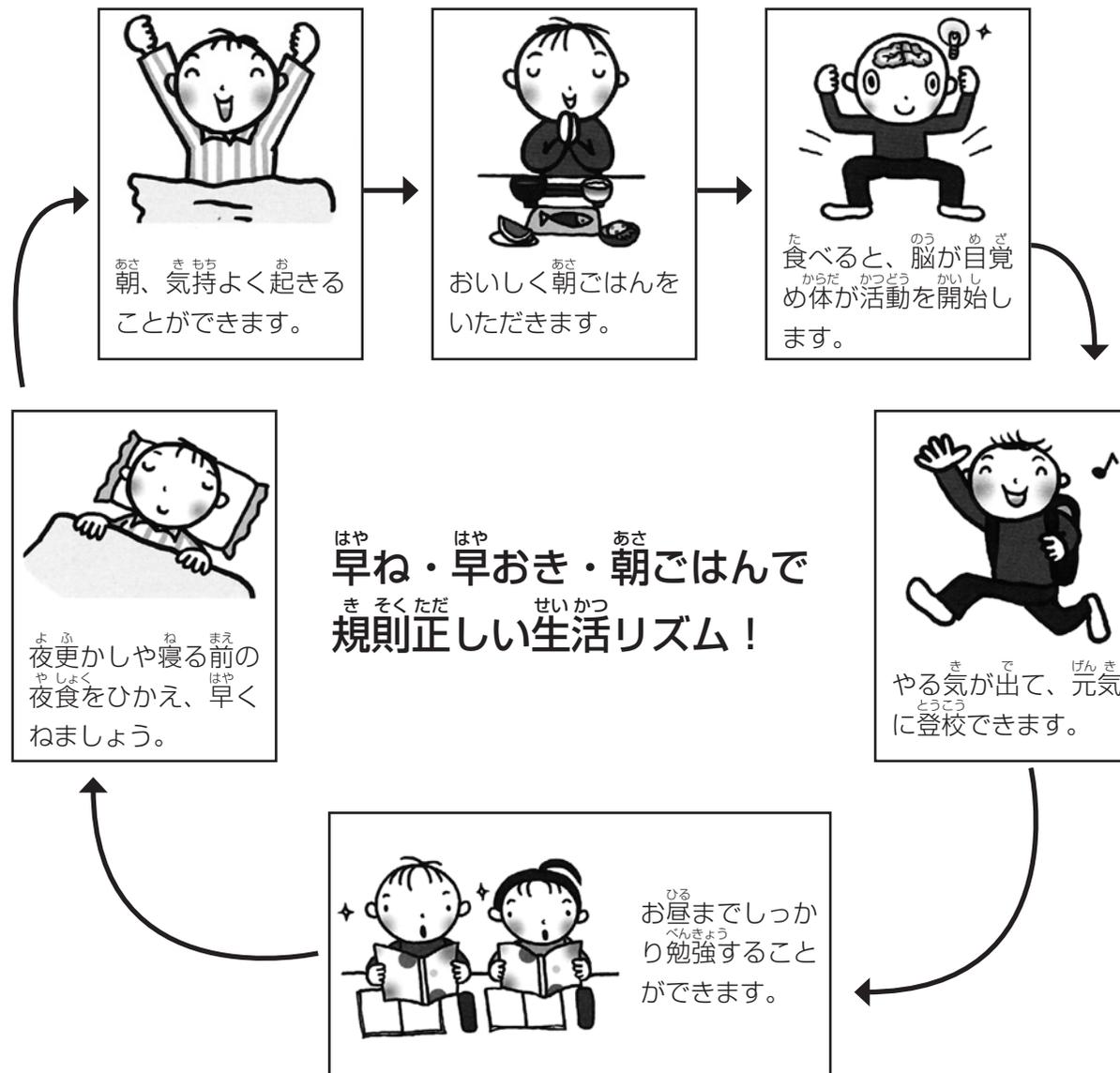
裏面もごらん下さい。

はや 早ね・早おき・朝ごはん



朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、活動できる状態になります。

朝から元気に活動するために、毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。



あなたはどのタイプ→どうすれば？

- ① 何も食べない人
 朝食はぬき → 主食
 まずはエネルギーになるおにぎりやパンなど、何かを食べましょう。
- ② 主食だけ食べている人
 主食 + 主菜
 たんぱく源となる肉や魚、卵などを食べましょう。
- ③ 主食 + 主菜 + 副菜を食べている人
 主食 + 主菜 + 副菜
 サラダ、おひたしなどの副菜を加えましょう。
- ④ 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物を食べている人
 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物
 汁物があると、主食が食べやすく、真だくさんにすると栄養たっぷりです。

10月31日(金)は赤穂産デー

- こんだて
- ごはん
 - ぎゅうにゅう
 - カレーシチュー
 - だいずとちりめん
 - じゃこのごまからめ
 - あこうみかんゼリー

- ・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。
- ・ちりめんじゃこは瀬戸内産です。
- ・ごま、調味料以外は赤穂産です。

