

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 791人  
 小学校… 2,886人  
 中学校… 1,706人  
 計 … 5,383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



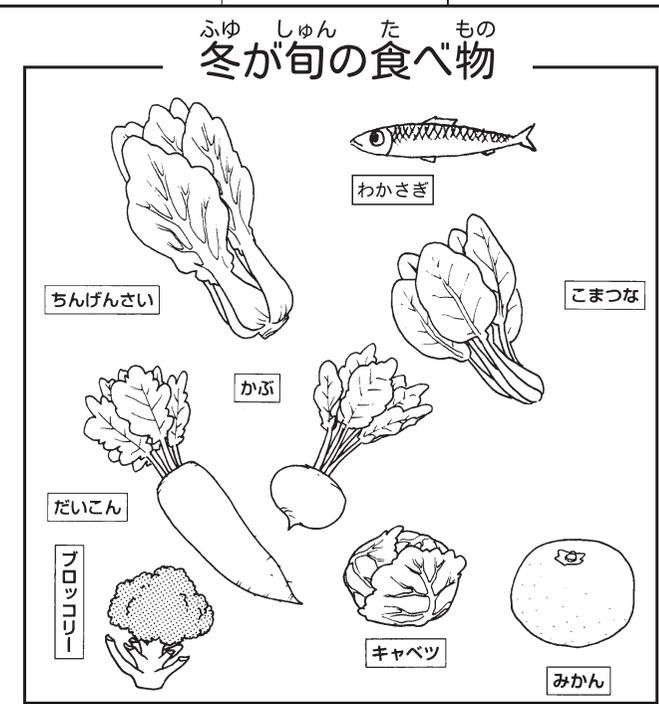
給食費口座振替日  
 全校園とも 2月13日(金)

〔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 2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)	⑨日(月)	⑩日(火)	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 ぶたにくと じゃがいものこみ わかさぎフライ ゆでブロッコリー マヨネーズ	すしごはん ◎のむヨーグルト すましじる シーチキンサラダ あなご(中) せつぶんまめ(幼小) てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ハムステーキ ホイコーロ(小中) のりふりかけ(幼)	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう カレーうどん かいそうサラダ かんきつドレッシング チキンソーセージ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくの バーベキューソース ポテトサラダ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 めざし(小中) だいこんサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう すきやき いわしのうめに いとこに	こがた チョコチップパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ チキンウィンナー ボンカン	わかめごはん ◎のむヨーグルト いものこじる あつあげのうまに マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツの ごまドレあえ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう みそじる(幼) かすじる(小中) さわらしおやき(幼) さわらのゆずみそ(小中) きりぼしだいこんのサラダ あおじそドレッシング
ざいりょう	ぶたにく・じゃがいも にんじん・たまねぎ かんもどき・さやいんげん ほししいたけ・でんぷん けずりぶし わかさぎフライ あぶら ブロッコリー	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば しめじ・たけのこ けずりぶし・こんぶ きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ あなご	ちくわ・まるてん ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ・こんにゃく にんじん・けずりぶし ポロニアム・ケチャップ ぶたにく・キャベツ ピーマン・しろねぎ しょうが・にんにく でんぷん・ごまあぶら トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース	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 かいそう・わかめ きゅうり・にんじん じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり たまねぎ・レモンかじゅう マヨネーズ・ハム	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 とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり たまねぎ・レモンかじゅう マヨネーズ・ハム	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・ごまあぶら でんぷん・マーボーのもと トウバンジャン テンメンジャン めざし だいこん・にんじん きゅうり・いとこまぼこ シーチキン コールスロードレッシング	やきどうふ・ぎゅうにく こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ いわしのうめに あずき・にんじん けずりぶし・ちくわ だいこん・さといも あぶらあげ・こんにゃく ほししいたけ・こんぶ	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ ホワイトソース マッシュルーム こなチーズ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チキンウィンナー ケチャップ ボンカン	とりにく・ごぼう さといも・まいたけ こんにゃく・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし あつあげ・けずりぶし しょうが マカロニ・キャベツ にんじん・シーチキン たまねぎ・マヨネーズ きゅうり	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 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	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ぶたにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ・さけかす けずりぶし・みそ しろいんげんまめ さわら・しろみそ ゆずかじゅう きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ちりめんじゃこ・ごま

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)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ とりにくのレモンづけ ヨーグルトあえ のりつくだに	こがたサンドパン ぎゅうにゅう チャンポンやき りんご ミルメーク スライスチーズ(小中)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー とんかつ こまつなと コーンのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが いわしのでんぷら コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきとり いよかん	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる すぶた のりふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ハンバーグ きのこソース メープルジャム	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり なます
ざいりょう	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・チキンブイヨン とりにく・でんぷん あぶら・レモンかじゅう おうとうかん・パインかん みかんかん・くろめかん カクテルゼリー・ヨーグルト	そば・うどん たまねぎ・キャベツ にんじん・ちくわ あおのり・べにしょうが けずりこ・ぶたにく ねぎ りんご	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 こまつな・コーンかん シーチキン・ごま ごまドレッシング	じゃがいも・ぶたにく たまねぎ・にんじん ひらてん・グリーンピース こんにゃく・くさわかめ けずりぶし いわしのでんぷら あぶら にんじん・キャベツ きゅうり・コーンかん コールスロードレッシング	ぶたにく・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん・えび かまぼこ・はくさい きくらげ・しょうが でんぷん とりぐし・しょうが いよかん	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 でんぷん ぶたにく・でんぷん 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	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 なまクリーム・こなチーズ チキンブイヨン しろいんげんまめ 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	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 だいこん・にんじん きくらげ・きゅうり ごま・ハム



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「<sup>きょう</sup>今日も<sup>いちばん</sup>一番 <sup>ごえ</sup>ごちそうさまの <sup>こゑ</sup>ぼくの声」 26年度 赤穂西小5年 山本 夢大 ●●●

裏面もごらん下さい。

# ふゆ はる ひ せつ ぶん 冬から春になる日「節分」

2月3日は、「節分」です。「節分」とは、立春の前日を指し、季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

「節分」の日には、「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまいて、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼びこみます。

そして、1年間無事にすごせるように願いながら、いった大豆を、年の数だけ食べます。

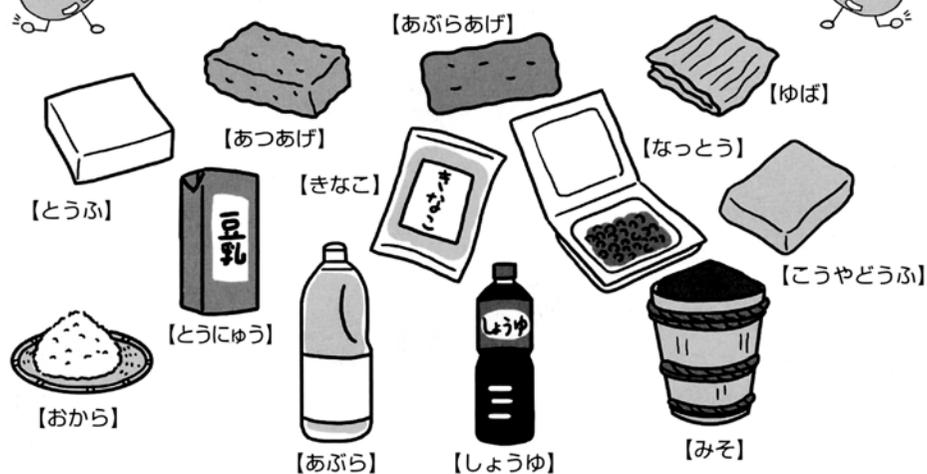


また、豆まきだけでなく、鬼がきらう痛いトゲのある「ひいらぎ」の枝に、焼いた「イワシ」の頭をさしたものを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習もあります。



# 「だいず」からいろいろ♪

「だいず」から、いろいろなものがつくられます。どのようなものがつくられるか、知っているかな？



# しる みそ汁のひみつ

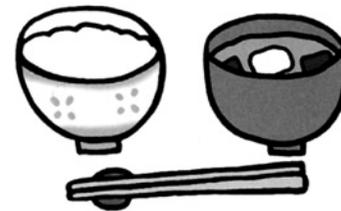
みそは日本人が昔から食べてきた食品です。みそはだいを食べやすい形にした、消化・吸収しやすい、健康によい食品です。

給食のみそは、赤穂産の大豆を使い「周世のふれあい市場」で作られたものです。

○ご飯とみそ汁で和食に!!

たんぱく質のバランスがよくなります。

○具だくさんのみそ汁で健康づくり!



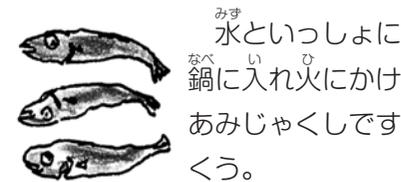
たんぱく質は体を作るのに欠かせない栄養素です。ご飯と組み合わせて食べることでさらにその質が高まります。



野菜はみそ汁の具にすることで、かさがへり、食べやすくなります。また野菜に多い食物せんいやカリウムが塩分のとりすぎを防ぎます。

# だしのとり方 (各4人分、水4カップ)

にぼし (20g)



かつおぶし (10g)



こんぶ (10cm 1枚)



# いろいろなみそ汁の具

