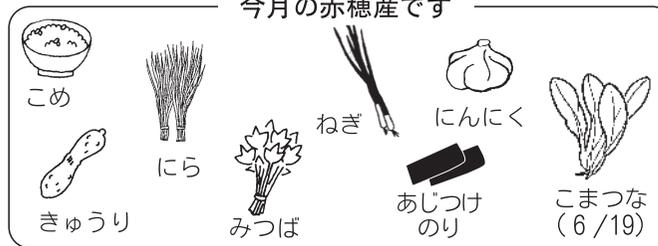


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 868人
 小学校… 2,925人
 中学校… 1,793人
 計 … 5,586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 6月25日(火)

〔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25年 6月分 学校給食献立表

日・曜	③ 日 (月)	④ 日 (火)	⑤ 日 (水)	⑥ 日 (木)	⑦ 日 (金)	⑩ 日 (月)	⑪ 日 (火)	⑫ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑰ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくの マスタードやき ◎プリン(中) キャベツのサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくの あまからに するめのかきあげ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ちくわのうまに(幼) いわしのうめに(小中) もちむぎめんサラダ ミルメーク(中)	コッペパン ぎゅうにゅう カレーうどん メロン チキンソーセージ (小中) いちごジャム	たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ わかめのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう やさしいため あつあげのふくめに マカロニあべかわ のりつくだに(小中)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ カボチャコロッケ(幼) カボチャサンド(小中) ミニトマト いかなごくぎに	ごはん ぎゅうにゅう みそスープ ポークソテー しいたけソース ブロッコリーのサラダ マヨネーズ	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう きゃべつの クリームシチュー ミートボールの トマトに チョコだいたま(小)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ポークしゅうまい びわ	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのみそに ごほうサラダ
ざ い り よ う	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・マスタード しろワイン・でんぶ キャベツ・にんじん わかめ・ホールコーンかん	ぎゅうにく・ふ こんにゃく・ちくわ にんじん・しろねぎ たまねぎ するめ・たまねぎ にんじん・パセリ てんぷらこ・カレーこ あぶら	もずく・とうふ えのきだけ ほししいたけ・たまご にんじん・ねぎ・でんぶ けずりぶし・こんぶ ちくわ・けずりぶし いわしのうめに もちむぎめん・こまつな ハム・にんじん ホールコーンかん・わかめ ごま・ごまあぶら	とりにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレーうどん あかワイン・けずりぶし ねぎ メロン	とうふ・ゆば・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・でんぶ レモンかじゅう・あぶら わかめ・きゅうり にんじん・キャベツ ごま	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 あつあげ けずりぶし・しょうが マカロニ・きなこ	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 カボチャコロッケ カボチャサンド あぶら ミニトマト	ベーコン・たまねぎ にんじん・セロリ ウイナー・キャベツ チキンブイヨン じゃがいも・みそ えのきだけ ぶたにく・たまねぎ しいたけ・にんにく ブロッコリー・れんこん にんじん	キャベツ・ベーコン グリーンピース・パセリ マッシュルーム・しめじ にんじん・たまねぎ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう チキンブイヨン しろいんげんまめ ミートボール・たまねぎ トマトかん・ケチャップ チキンブイヨン・でんぶ びわ	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・ごまあぶら マーボーのもと トウバンジャン テンメンジャン ポークしゅうまい びわ	たまご・ちくわ・ふ にんじん・しめじ ねぎ・けずりぶし こんぶ さばのみそに ごぼう・にんじん ごま わふうドレッシング
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに めざし(小中) ◎アセロラゼリー あじつけのり(幼) のりたまふりかけ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのごまずかけ おひたし あじつけのり(小中)	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ペネのトマトソースに オムレツ(小中) かいそうサラダ あおじそドレッシング チョコだいたま(幼中)	いりこなめし ぎゅうにゅう わかめスープ たまねぎコロッケ マカロニサラダ ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん ハンバーグ きのこソース だいこんの つぼづけあえ	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい さわらのしおやき ひじきそぼろ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ おかひじきのサラダ	こがたパンパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ ちくわとキャベツの ごまドレあえ	ごはん ぎゅうにゅう おやこに いわしのみりんぼし ヨーグルトあえ のりふりかけ		
ざ い り よ う	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 ひらてん・にんじん むすびこぶ・けずりぶし めざし	じゃがいも・たまねぎ にんじん・しめじ ぶたにく・みそ わかめ・とうにゅう ねぎ・けずりぶし とりにく・でんぶ ごま こまつな・はくさい もやし・ちりめんじゃこ	マカロニ・ぶたミンチ 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 チキンブイヨン オムレツ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	わかめ・かいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・ごま・けずりぶし たまねぎ たまねぎコロッケ あぶら マカロニ・きゅうり にんじん・ハム たまねぎ・マヨネーズ	しらたまもち・にら とりにく・かまぼこ にんじん・ほししいたけ はくさい・チキンブイヨン 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 だいこん・つぼづけ しおこんぶ	ぶたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん かまぼこ・キャベツ きくらげ・しょうが えび・でんぶ さわら ひじき・しょうが ごま	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・カレーうどん あかワイン・ひよこまめ バター トンカツ・あぶら はるさめ・おかひじき ごま・もやし・にんじん ごまあぶら	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ グリーンピース マッシュルーム・ケチャップ あかワイン・トマトかん だいたま キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ちくわ ごまドレッシング	とりにく・たまご じゃがいも・グリーンピース にんじん・たまねぎ ちくわ・けずりぶし いわしのみりんぼし カクテルゼリー おうとうかん パンかん みかんかん くるまめかん ヨーグルト		



○印は幼稚園の給食日です。

みんなで食育 たのしく食育

6月は「食育月間」19日は「食育の日」です。

食に対する子どもたちの関心・理解を深め、伝統的な食文化を学び、心身共に健康な体づくりと望ましい食習慣が身につくよう取り組んでいます。

ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い

給食では、栄養バランスのよい伝統的な和食に注目しました。

和食で多く使われている食べものの頭文字をつなげると、「まごは(わ)やさしい」と表わすことができます。これらの食べものには、カルシウム、食物せんい、鉄が多く含まれます。

6月19日のこんだてから

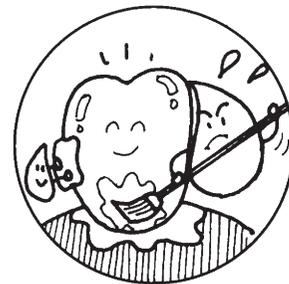
こんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
みそしる
とりにくのごますかけ
おひたし
あじつけのり(小中)

地産地消
赤穂産
ねぎ・こまつな・こめ
あじつけのり
兵庫県産
ちりめんじゃこ
もやし・みそ
とりにく・たまねぎ

- ① ま 豆類 (とうにゅう) 
- ② ご 種実類 (ごま) 
- ③ は(わ) 海そう類 (わかめ、あじつけのり)
- ④ や 野菜類 (たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし)
- ⑤ さ さかな類 (ちりめんじゃこ) 
- ⑥ し きのご類 (しめじ) 
- ⑦ い いも類 (じゃがいも) 

よくかんで食べるといいこと いっぱい!

- むし歯の予防
- あごの形成
- 頭のはたらきを活発に



だ液がたくさん分泌され食べかすを落とします。



あごの発達や正しい歯ならびを促します。



脳の神経を刺激し、はたらきをよくします。

★作ってみませんか (かみかみメニュー)★

するめのかきあげ (6月4日)

材料 (4人分)
ソフトするめ 40g
たまねぎ 80g
にんじん 15g
パセリ 2g
天ぷら粉 1/2 カップ
カレー粉 小さじ 1/3
水 1/2 カップ
油 適宜

- 作り方
- ① ソフトするめは細切りにします。
 - ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにします。
 - ③ 天ぷら粉とカレー粉、水をあわせて衣を作ります。(衣のかたさは加減してください。)
 - ④ ③にするめ、たまねぎ、にんじん、パセリを混ぜかき揚げにします。