

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 872人
 小学校… 2,940人
 中学校… 1,785人
 計 … 5,597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12月12日(木)

【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。】

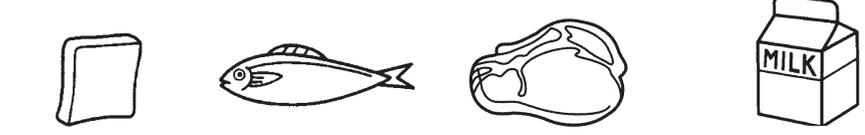
平成25年12月分学校給食献立表

日・曜	②日(月)	③日(火)	④日(水)	⑤日(木)	⑥日(金)	⑨日(月)	⑩日(火)	⑪日(水)	⑫日(木)	⑬日(金)	16日(月)
ごはん	ごはん	いりこなめし	こがたパン	ごはん	たきこみごはん	わかめごはん	ごはん	こめこパン	ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
とんじる	かんとうに	もずくスープ	スープパゲティ	かきたまじる	みそすいとん	けんちんじる	みそおでん	かぼちゃポタージュ	えびボールスープ	とりにくの	かすじる
しずのカレーふうみあげ	いかのてりやき	オムレツ	ささみフライ	さばのおしおやき	ふたにくとさつまいものかりんあげ	とりにくのレモンづけ	いわしのみりんぼし	ハンバーグのトマトソース	とりにくのバーベキューソース	ゆでブロッコリー	ミンチカツ
はくさいのおひたし	いかのてりやき	ポテトサラダ	ささみフライ	かみかみサラダ	ふたにくとさつまいものかりんあげ	とりにくのレモンづけ	いわしのみりんぼし	ゆでやさしい	ゆでブロッコリー	ぼんずジュレ	ブロッコリーのサラダ
のりふりかけ(小中)	だいこんサラダ	みかん(小中)	ヨーグルトあえ	ミルメーク(小中)	スイートスプリング	わふうサラダ	もやしのサラダ	チョコだいちマーガリン	◎ケーキ		あじつけのり
ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・あぶらあげ さつまいも・ねぎ みそ・けずりぶし	うずらたまご ぎゅうにく・にんじん じゃがいも・こんにゃく がんもどき・まるてん むすびこんぶ けずりぶし	もずく・とうふ えのきだけ・ねぎ ほししいたけ・にんじん こんぶ・けずりぶし でんぶん	ベーコン・スパゲティ たまねぎ・パセリ にんじん・ホールコーンかん ほたてかきばしら ホワイトルー・バター こなチーズ・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	たまご・ちくわ えのきだけ・にんじん わかめ・ねぎ・ふ けずりぶし・こんぶ	しらたまもち・ちくわ にんじん・あぶらあげ しめじ・とりにく ねぎ・けずりぶし こんぶ・みそ	とりにく・にんじん さといも・とうふ こんにゃく・だいこん しめじ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ けずりぶし	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん とりミンチ・こんにゃく にんじん・みそ けずりぶし	ベーコン・にんじん かぼちゃ・たまねぎ パセリ・ホワイトルー ぎゅうにゅう チキンブイオン・なまクリーム しろいんげんまめ ホワイトソース・こなチーズ	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・チキンブイオン	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ふたにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ さけかす・けずりぶし	
しず・でんぶん カレーこ・あぶら	いか・しょうが でんぶん	オムレツ	ささみフライ・あぶら	さば	ふたにく・さつまいも しょうが・でんぶん ごま・あぶら	とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら	いわしのみりんぼし	とうふハンバーグ トマトかん・ケチャップ デミグラスソース	とりにく・りんご にんにく・ねぎ しょうが・ごま	ミンチカツ	
はくさい・にんじん こまつな・はなかつお	だいこん・きゅうり にんじん・いとかまぼこ コールスロードレッシング	じゃがいも・にんじん たまねぎ・ハム きゅうり・マヨネーズ	おうとうかん・みかんかん カクテルゼリー くるまめかん・ヨーグルト	いかのくんせい にんじん・ブロッコリー キャベツ	スイートスプリング	キャベツ・にんじん きゅうり・だいこん わふうドレッシング	もやし・にんじん シーチキン かんきつドレッシング	キャベツ・ブロッコリー ホールコーンかん	ブロッコリー	ブロッコリー ホールコーンかん にんじん ごまドレッシング	

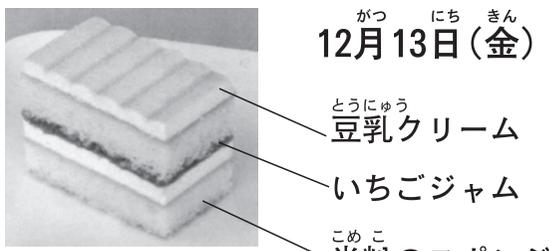
日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん	ごはん	むぎごはん	こがたパン	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのあまからに	カレーシチュー	カレシチュー	ふゆやさいの クリームスープ	コンソメスープ
さばのみそに	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	かぼちゃコロッケ	とりにくのさっぱりに
はくさいのそくせきづけ	かいそうサラダ	かいそうサラダ	ゆでキャベツ	こまつなのコーンあえ
	あおじそドレッシング	あおじそドレッシング	マヨネーズ	ミルメーク
ぎゅうにく・ふ・ねぎ こんにゃく・ちくわ にんじん・しろねぎ たまねぎ	ぎゅうにく・にんじん じゃがいも・たまねぎ トマトかん・にんにく むきえだまめ・バター カレールー・あかワイン ひよこまめ しろいんげんまめ	とりにく・ベーコン じゃがいも・にんじん たまねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー パセリ・ぎゅうにゅう チキンブイオン・バター なまクリーム・ホワイトルー	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん マッシュルーム じゃがいも・セロリ パセリ・チキンブイオン	とりにく・しょうが
さばのみそに	しろみざかなフライ あぶら	かぼちゃコロッケ あぶら	とりにく・しょうが	こまつな・はくさい ホールコーンかん シーチキン ごまドレッシング
はくさい・にんじん レモンかじゅう	かいそう・きゅうり にんじん・わかめ	キャベツ		

食物アレルギーとは

特定の食物を食べたときに、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギーの症状が起きることで、じんま疹、口の中の違和感などさまざまな症状がでることがあります。食物アレルギーのある人は、どんな材料が使われているか品質表示を確認しましょう。



お米でクリスマスケーキ



12月13日(金)
 豆乳クリーム
 いちごジャム
 米粉のスポンジ
 「友達と一緒に同じものを食べても
 らいたい！」と卵・乳・小麦は使わずに作ったケーキです。

○印は幼稚園の給食日です。

かぜの**よ ぼう**予防と**しょく せい かつ**食生活

さむ 寒くなると、たいちよう 体調をくずしたり、かぜをひく人も増えてきます。かぜをひかない じょうぶな体を作るためには、えいよう 栄養バランスのとれた食事とともに、てきど うんどう 適度な運動、きゅうよう 休養（すいみん）が大切です。

《かぜを**よ ぼう**予防する3カ条》

① 日ごろから**えいよう うんどう きゅうよう** 栄養・運動・休養のバランスを心がけましょう。

えいよう しょくじ 栄養(食事)	うんどう 運動	きゅうよう 休養(すいみん)
 <p>あさ ひる ばん しょくじ 朝・昼・晩の食事をきちんととり、バランスのよい食事をしましょう。</p>	 <p>たいりよく びようき よ ぼう 体力をつけ、病気を予防するために、てきど うんどう 適度な運動をしましょう。</p>	 <p>からだ 体のつかれをとるために、はやね はやお ころ じゅうぶん 早寝・早起きを心がけ十分なすいみんをとりましょう。</p>

② 外から帰った時や、食事を食べる前には、

うがい・手洗いをしましょう。

③ 室内の温度と湿度を適度に保ち、換気に

気をつけましょう。



《**えいよう** 栄養バランスを考えた**しょくじ** 食事で、**さむ** 寒さに負けない**からだ** 体をつくりましょう。》

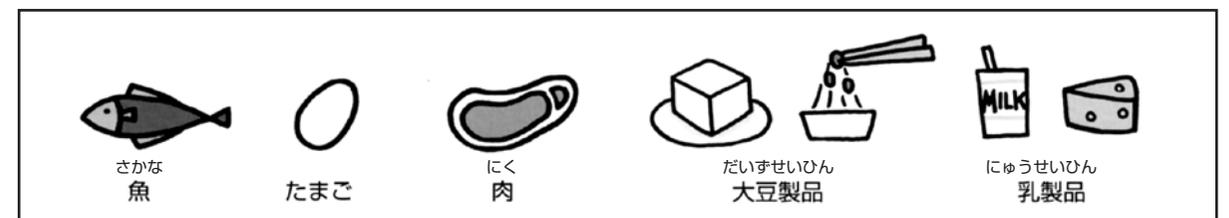
○ **ビタミンA、ビタミンC**

ていこうりよく 抵抗力をつけたり、はな 鼻やのどなどのねんまく 粘膜をじょうぶにして、ウイルスなどの**しんにゅう** 侵入を防ぎます。



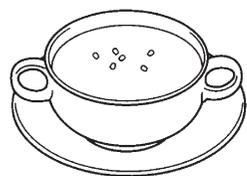
○ **たんぱく質**

さむ 寒さで消耗した体力を回復させます。また**ていこうりよく** 抵抗力をつけてくれます。



○ **脂質**

そと 外の**さむ** 寒さに**たいおん** 体温がうばわれないようにし、**からだ** 体があたたまります。



かぜをひいた時には、**しょうか** 消化がよく、**からだ** 体があたたまり、**すいぶん** 水分補給ができる、おかゆ、うどん、みそ汁、スープ、りんごなどがいいですね。