

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11月25日(月)

〔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11月分学校給食献立表

日・曜	①日(金)	⑤日(火)	⑥日(水)	⑦日(木)	⑧日(金)	⑪日(月)	⑫日(火)	⑬日(水)	⑭日(木)	⑮日(金)	⑱日(月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 いわしのてんぷら キャベツのごまドレ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう はくさいスープ ミートボールの あまずあん ◎みかんゼリー のりふりかけ	わかめごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい いわしのうめに えだまめ ミルメーク(小中)	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう カレーうどん ヨーグルトあえ チキンソーセージ(小中) いちごジャム(幼中)	ごはん ◎のむヨーグルト にくじゃが たこのからあげ さけのしおやき もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さけのしおやき マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ カボチャサンド ◎ゆずゼリー	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 きりぼしだいこんの サラダ マヨネーズ	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう さつまいもの ポターージュ オムレツ コールスローサラダ いちごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう かきたまじる ホイコーロ みかん ミルメーク(小中)
ざ い り よ う	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 トウバンジャン テンメンジャン ごまあぶら いわしのてんぷら・あぶら 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	はくさい・ベーコン えのきだけ・にんじん とり ホールコーンかん チキンピジョン ミートボール・たまねぎ パインかん・にんにく でんぶん・チキンピジョン あぶら	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん かまぼこ・はくさい きくらげ・しょうが えび・でんぶん いわしのうめに えだまめ	ぎゅうにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレールー・にんにく うどん・あかワイン グリーンピース おうとうかん みかんかん・くりかん ナタデココ・ヨーグルト	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひらてん ごぼう・ねぎ こんやく・くきわかめ けずりぶし たこ・こむぎこ からあげこ・あぶら もやし・にんじん シーチキン・ごま はなかつお・こまつな	こんにやく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ あぶらあげ・でんぶん しょうが・ごまあぶら けずりぶし さけ マカロニ・きゅうり にんじん・ハム たまねぎ・マヨネーズ	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 カボチャサンド あぶら	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 あおのり・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 ごま	ベーコン クリームコーンかん たまねぎ・にんじん パセリ・ホワイトルー ぎゅうにゅう・こなチーズ チキンピジョン さつまいも オムレツ にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	なめこ・しめじ えのきだけ・まいたけ さといも・にんじん ねぎ・こんぶ けずりぶし・とうふ とり とりにく・マーマレード でんぶん ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	たまご・はるさめ はくさい・にんじん にら・きくらげ とりにく・チキンピジョン ねぎ・こんぶ ほたてかいばしら ふたにく・ごまあぶら キャベツ・ピーマン しろねぎ・しょうが にんにく・テンメンジャン トウバンジャン・でんぶん オイスターソース みかん
日・曜	⑱日(火)	⑳日(水)	㉑日(木)	㉒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 かんとくに さわらのてりやき ミニトマト	きのこごはん ぎゅうにゅう みそしる やきとり おひたし	こがたパン ぎゅうにゅう ちゅうかあん (あげめに かけてたべてね) ◎あげめん しゅうまい(小中) マーマレード	ごはん ◎のむヨーグルト おやこに いわしのみりんぼし みかん	ひじきだいずごはん ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのレモンづけ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん かぼちゃグラタン ませませゼリー いかなごくぎに	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 たくあん てまきのり	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう やきそば チキンウインナー ミニトマト	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー まるてんのいそべあげ かいそうサラダ かんきつドレッシング		
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・こんにやく まるてん・にんじん むすびこぶ けずりぶし さわら ミニトマト	とうふ・さつまいも にんじん・あぶらあげ ねぎ・とうにゅう ふたにく・たまねぎ みそ・けずりぶし とりぐし・しょうが	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 チキンピジョン しゅうまい	とりにく・たまご じゃがいも・ちくわ グリーンピース にんじん・たまねぎ けずりぶし いわしのみりんぼし みかん	じゃがいも・たまねぎ ウインナー・にんじん キャベツ・セロリ だいこん チキンピジョン とりにく・でんぶん あぶら レモンかじゅう	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 かぼちゃグラタン ませませゼリー パインかん カクテルゼリー	とうふ・あぶらあげ にんじん・かまぼこ みつば・けずりぶし えのきだけ・こんぶ あなご きゅうり・にんじん シーチキン たまねぎ・マヨネーズ	やきそば・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・ねぎ けずりこ・ふたにく チキンウインナー ケチャップ ミニトマト	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく グリーンピース・カレールー あかワイン・ひよこまめ まるてん・あおのり こむぎこ・あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん		

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「^{ちい}小さな命や^{いぢ}大きな命 ^{おお}もらっているのは ^{いぢ}私達」 25年度 赤穂中1年 大谷 妃那 ●●●



裏面もごらん下さい。

食べることは命のバトンを受け継ぐこと

わたしたちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。だから大切に食べて、体も心もしっかり成長していきましょう。

日本の食料自給率は



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえるかをあらわす割合です。

日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は40%しかありません。輸入に頼っている食生活で、輸入がストップしてしまうと、食べ物が不足してしまいます。

地域のもの、国産のものを大切にしましょう。



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といい、その風土や環境に適した食べ物が育ちます。

地場産物は、生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。

新鮮で輸送のコストもかかりません。



米ができるまで (給食では赤穂産のキヌヒカリ、ヒノヒカリです。)

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
----	----	----	----	----	----	----	-----

田起こし

種まき、苗づくり

田植え

稲の成長、草取り、水の管理など

稲刈り、脱穀



お米などの作物は、農家の人長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒もむだにせず、食べましょう。

「いただきます！」
「ごちそうさま！」
のあいさつをしましょう。

