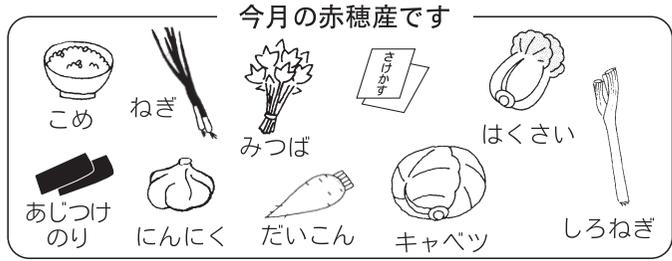


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 869人
 小学校… 2,935人
 中学校… 1,779人
 計 … 5,583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14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 2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)	⑫日(水)	⑬日(木)	⑭日(金)	⑰日(月)	⑱日(火)
こんだて	すしごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いわしのてんぷら シーチキンサラダ たくあん てまきのり せつぶんまめ(幼小) チキンソーセージ(中)	ごはん ぎゅうにゅう かすじる(小中) みそしる(幼) やきとり ハムサラダ	ごはん ぎゅうにゅう やさいのスープに したびらめの からあげ(小中) たちうおのからあげ(幼) だいこんのゆずあえ のりふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン キャベツのサラダ ◎ヨーグルト ブルベリージャム	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ かぼちゃサンド かにとブロッコリーの サラダ ミルメーク(小中) ◎プリンタルト(中)	ごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる すきやき こもちししゃも もちむぎめんサラダ きりぼしだいこんの いために	ごはん ぎゅうにゅう すきやき こもちししゃも もちむぎめんサラダ あじつけのり(小中)	チョコチップパン ぎゅうにゅう とりつくねスープに しろみぎかなの バジルフライ(小中) しろみぎかなフライ(幼) スパゲティサラダ	たきこみごはん ◎のむヨーグルト うどん ごもくまめいなり ゆでブロッコリー ぼんずジュレ ◎プチフル	ごはん ぎゅうにゅう すましじる たまねぎコロッケ かいばしらのたまごとじ ◎プリン(中)	ごはん ぎゅうにゅう はくさいスープ とりにくの バーベキューソース あまずあえ きくらげのつくだに
ざいりょう	とうふ・たまご・しめじ にんじん・かまぼこ ふ・こんぶ・みつば けずりぶし いわしのてんぷら あぶら きゅうり・にんじん シーチキン・キャベツ たまねぎ・マヨネーズ たくあん	ふたにく・にんじん こんにゃく・あぶらあげ だいこん・さといも ねぎ・さけかす・みそ けずりぶし・かまぼこ やきとり・しょうが ハム・きゅうり キャベツ・にんじん ホールコーンかん サウザンアイランドドレッシング	ふたにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん キャベツ・ブロッコリー トマトかん・ケチャップ チキンピジョン したびらめ・あぶら たちうお・でんぶん からあげこ だいこん・にんじん きゅうり・ゆずかじゅう	ベーコン・スパゲティ たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ トマトかん・ケチャップ こなチーズ・にんにく ピーマン・えび ほたてかいばしら キャベツ・にんじん わかめ・ホールコーンかん あおじそドレッシング	ワンタン・はくさい もやし・にんじん ねぎ・ほしいたけ ふたにく・やきふた スープストック かぼちゃサンド・あぶら かに・ブロッコリー いとかんてん わふうドレッシング	もやし・こまつな えのきだけ・わかめ あぶらあげ・とうふ みそ・けずりぶし すりみスティック こむぎこ・あおのりこ あぶら きりぼしだいこん にんじん・あぶらあげ けずりぶし	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 こもちししゃも もちむぎめん・ハム こまつな・にんじん ホールコーンかん ごまあぶら・ごま わかめ	つくね・にんじん たまねぎ・はくさい しめじ・ねぎ・しょうが チキンピジョン しろみぎかなのバジルフライ しろみぎかなフライ あぶら スパゲティ・きゅうり にんじん・ハム たまねぎ・マヨネーズ	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん ねぎ・けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし ブロッコリー	とうふ・あぶらあげ えのきだけ・みつば かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ たまねぎコロッケ あぶら たまねぎ・ほたてかいばしら けずりぶし・たまご むきえだまめ・でんぶん	はくさい・にんじん ねぎ・たけのこ・きくらげ ほたてかいばしら チキンピジョン とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま だいこん・にんじん きゅうり・あぶらあげ
こんだて	むぎごはん ◎のむヨーグルト チキンカレー ヒレカツ だいこんサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう ペンのトマトソースに オムレツ スウィートスプリング いちごジャム	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんじる とりにくのレモンづけ コールスローサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに いわしのうめに はくさいのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちんげんさいのごまあえ カリカリいりこ	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる やきハンバーグ かいそうサラダ かんきつドレッシング いかなごのくぎに(小中)	こがたパン(小) あぶらパン(幼小) ぎゅうにゅう クリームシチュー ひじきサラダ ◎アセロラゼリー チョコだいたま(小)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ えびチリ ゆでブロッコリー マヨネーズ ミルメーク ◎あんにんどうふ(中)			
ざいりょう	とりにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん トマトかん・にんにく むきえだまめ・バター しろいんげんまめ あかワイン・カレールー ヒレカツ・あぶら だいこん・にんじん きゅうり・いとかまぼこ	ペンネマカロニ ふたミンチ・にんにく たまねぎ・セロリ トマトかん・しろワイン ケチャップ チキンピジョン オムレツ スウィートスプリング	だいこん・にんじん あぶらあげ・とりにく ねぎ・とうふ・かまぼこ しめじ・けずりぶし こんぶ とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり にんじん コールスロドレッシング	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 あつあげ・まるてん むすびこんぶ けずりぶし いわしのうめに はくさい・もやし はなかつお	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 ちんげんさい・にんじん ごまあぶら・いりごま いりこ・あぶら・パセリ	とりにく・にんじん さといも・とうふ こんにゃく・だいこん ほしいたけ・ねぎ ごぼう・けずりぶし ハンバーグ・ケチャップ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ベーコン・じゃがいも たまねぎ・にんじん ブロッコリー クリームコーンかん ホワイトルー・しめじ ホワイトソース・ぎゅうにゅう ほたてかいばしら しろいんげんまめ チキンピジョン ひじき・にんじん きゅうり・さいのめチーズ キャベツ・ごまドレッシング いとかまぼこ	ほたてかいばしら・ねぎ とりにく・にんじん きくらげ・はくさい はるさめ・チキンピジョン えび・でんぶん たまねぎ・にんにく しょうが・あぶら トウバンジャン ケチャップ ブロッコリー			

せつぶん がつ か
節分(2月3日)

せつぶん 節分は、立春の前日で冬から春に変わる節目の日です。
 せつぶん 節分には「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。
 そして1年の健康を願い、いった大豆を年の数だけ食べます。
 いわしを食べる風習も
 あります。

裏面もごらん下さい。

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食を 残さず食べて 元気いっぱい」 25年度 坂越中3年 中林 由芽奈 ●●●

つた 伝えよう「和食」のすばらしさ！

さくねん がつ にち にほんじん でんとうてき しょくぶん か
 昨年12月4日、「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産
 に「和食」が登録されました。

しょく かん
 食に関しては、「フランスの美食術」、「スペイン・イタリア・ギリシャ・
 モロッコ4ヶ国の地中海の食事」、「メキシコの伝統料理」「トルコのケシケキ
 の伝統」に次いで5番目の登録になります。

「和食」のよさを知り、未来に受け継いでいきましょう。

にほん せかい なか ちょうじゆ くに し
 日本は世界の中でも長寿の国として知られ
 ています。

しゆん ぎょかいりい はっこうしょくひん やさい かい
 旬のもの、魚介類、発酵食品、野菜や海
 そうや豆類など、さまざまな食材を上手に組
 み合わす「和食」が、長寿に関係しているよ
 うです。



秘密は和食にあり！

しんせん しょくざい
新鮮でさまざまな食材
 そざい あじ
素材の味をいかします。



にほん こくど なんぼく なが うみ やま さと ゆた しぜん めぐ
 日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然に恵まれてい
 ます。各地で地域に根ざしたさまざまな食材が使われています。

また素材の味を生かす調理法が発達しています。

こころ こしよくざい えら つく りようり
 心を込め食材を選び作ることが、おもてなしの料理になります。

しぜん うつく きせつ
自然の美しさや季節の
 うつ かわ しょく ひようげん
移り変わりを食で表現します。



しょくじ ば しぜん うつく しき うつ か ひようげん
 食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを、表現すること
 も和食の大きな特徴です。季節の花や葉をあしらったり、器や盛り
 付けを工夫して、季節感を楽しみます。



自然の尊重



えいよう
栄養バランスがよく
 けんこうてき しょくせいかつ
健康的な食生活。



はん ちゆうしん しる く あ いちじゆうさんさい しょくじ
 ご飯を中心に汁、おかずを組み合わせる一汁三菜の食事スタイル
 は、理想的な栄養バランスといわれています。

また、うま味を含む「だし」を上手に使って、塩分や油の使用を
 ひか しょくせいかつ
 控えた食生活ができます。

ねんちゆうぎようじ かか しょくせいかつ
年中行事との関わりと食生活。

たとえば…お正月におせち料理を食べたり、
 せつぶん ふくまめ た わ かぞく けんこう
 節分に福豆や伊ワシを食べたり、家族の健康
 しあわ ねが おお
 や幸せを願ったものが多いです。



にほん しょくぶんか ねんちゆうぎようじ みっせつ かか はぐく
 日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。
 しぜん めぐ しょく わ いっしょ た しょくじ
 自然の恵みである「食」を分けあい、みんなが一緒に食べ、食の時
 かん かぞく ちいき ぎずな つよ
 間をともにすることで、家族や地域の絆が強くなります。