

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 1月24日(金)

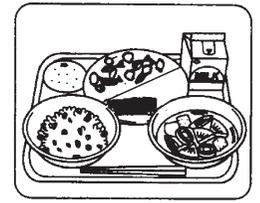
〔通帳残高を確認のうえ前日までに
 入金しておいて下さい。〕

平成26年 1月分 学校給食献立表

日・曜	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	こがたパン	ごはん	ごはん	ごはん	たきこみごはん	ごまパン	わかめごはん	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	◎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	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう
すましじる	すましじる	さつまいもと ぶたにくの かりんあげ	かんとくに	ペンの トマトソースに	ようふうすいとん	みそしる	すきやき	かにとかぶのスープ	とうふとベーコンの クリームシチュー	みそおでん	にくじゃが
ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	ゆでブロッコリー	ちんげんさいと ゆばのあえもの	キャベツの ごまドレあえ	しろみざかなフライ	やきとり	さばのみそに(小中)	あつあげのふくめに	ゆでキャベツ	いわしのうめに	チキンカツ
おひたし	おひたし	ポンジュレ	あこうみかん	ミルメーク	ポテトサラダ	さいいんげんの あえもの	きんときまめ	れんこんのサラダ	トンカツソース	うまいか(小中)	◎ゆずゼリー
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	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンピジョン	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・まるでん にんじん・むすびこぶ けずりぶし	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 チキンピジョン	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほしいたけ・はくさい チキンピジョン	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ぶたにく・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう しろいんげんまめ	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	かぶ・かに・とりにく たまご・たまねぎ にんじん・ねぎ きくらげ・チキンピジョン でんぶん	たまねぎ・ベーコン ホールコーンかん とうふ・チキンピジョン ちんげんさい こなチーズ・なまクリーム ホワイトルー ぎゅうにゅう	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ こんにゃく・にんじん けずりぶし	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 こんにゃく・けずりぶし くきわかめ	
ぶり	さつまいも・ぶたにく しょうが・でんぶん ごま	ちんげんさい・ゆば ごま・はなかつお	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	ホキフライ あぶら	とりぐし・しょうが	さばのみそに	あつあげ・けずりぶし しょうが	れんこん・ハム ホールコーンかん・ごま きゅうり・マヨネーズ	いわたしのうめに	うまいか	チキンカツ・あぶら
こまつな・はくさい もやし・はなかつお	ブロッコリー	あこうみかん		じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり たまねぎ・レモン ハム・マヨネーズ	さいいんげん・ごま はなかつお	きんときまめ		キャベツ			

日・曜	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん	ごはん	わくわくごはん	こめこパン	むぎごはん
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
はっぼうさい	かすじる(小中)	みそしる(幼)	ぎゅうにゅう	むかしカレー
ぎょうざ	みそしる(幼)	だいずと	ちゅうかそば	むかしカレー
ぎょうざのタレ(中)	ちりめんじゃこの ごまからめ	ちりめんじゃこの ごまからめ	とりにくのレモンづけ	ひじきサラダ
フルーツしらたま のりつくだに	あこうみかん	あこうみかん	だいこんサラダ	ふくしんづけ
ぶたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さいいんげん かまぼこ・はくさい きくらげ・しょうが えび・でんぶん	さといも・あぶらあげ とりにく・にんじん だいこん・ねぎ さけかす・にぼし みそ・こんにゃく	そば・ぶたにく やきぶた・もやし ねぎ・メンマ・にんじん スープストック きくらげ・たまねぎ	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 カレールー・あかワイン マカロニ・グリーンピース	とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう
ぎょうざ	だいず・でんぶん	だいず・でんぶん	だいこん・にんじん	きりぼしだいこん
カクテルゼリー	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	きゅうり・にんじん	きゅうり・にんじん
おうとうかん	ごま・あぶら	ごま・あぶら	ひじき・ごま	マヨネーズ・チーズ
みかんかん・しらたまもち くろまめかん	あこうみかん	あこうみかん	コールスロッドレッシング	

全国学校給食週間です (1月24日～30日)



学校給食は、明治22年山形県
 で始まったといわれています。
 第二次世界大戦により給食は
 中断されましたが昭和21年12月
 24日から学校給食が再開されま
 した。冬休みなので1月24日が
 給食記念日になり、その日から
 一週間を給食週間にしました。

1月29日は地場産デー

こんだて
 わくわくごはん
 ぎゅうにゅう
 かすじる(小中)
 みそしる(幼)
 だいずと
 ちりめんじゃこの
 ごまからめ
 あこうみかん
 あじつけのり

どんな食材が使われているでしょう？

赤穂産…さといも、にんじん、ねぎ、
 だいこん、さけかす、あこうみかん
 こめ、さんさいまい
 あじつけのり
 兵庫県産…とりにく、ちりめんじゃこ、にぼし
 みそ、だいず、あぶらあげ、こんにゃく
 牛乳、ごま、調味料以外は地場産です。

○印は幼稚園の給食日です。

給食標語 「地産地消 自然に感謝 いただきます」 25年度 赤穂西小6年 土井 僚介

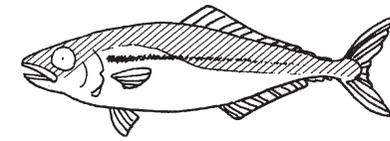
裏面もごらん下さい。



ふゆ 冬のおくりもの



冬野菜をたくさん使った鍋ものや、シチューがおいしい季節です。甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める野菜がたくさん出まわります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

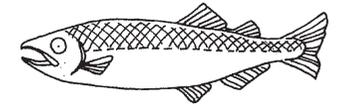


ぶり

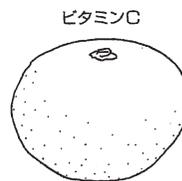
大きくなるにつれ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリなどと名前が変わるので「出世魚」といわれます。

さけ

川で生まれ、海で育ち、産卵のためにふたたび川にもどってきます。北海道で多くとれます。



みかん



中くらいのみかん2個で、1日分のビタミンCをとることができます。みかんのすっぱさは、クエン酸というもので疲れをとる働きがあります。

にんじん



気温が低くなる秋から冬にかけてが、一番甘くておいしくなります。体の中でビタミンAになるカロテンがたくさんふくまれ、ひふを強くします。

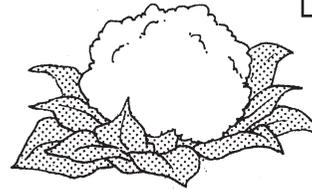


ちんげんさい

カルシウムやカロテン、ビタミンCが多い。

冬の野菜は寒さにあたってあるので、甘くなっておいしいよ。

カリフラワー



花野菜ともよばれます。白いつぼみのかたまりを食べます。

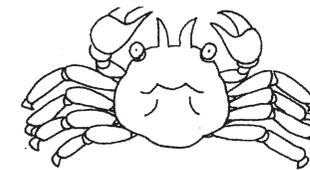
ブロッコリー

キャベツを改良したものです。ビタミンC、カロテン、リン、カルシウム、たんぱく質なども豊富です。



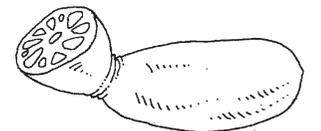
かに

日本海の味覚のチャンピオン。脂肪が少なく、たんぱく質を多くふくみます。



れんこん

れんこんの穴は空気を通すため、まん中に1つ、まわりに8~10個です。でんぷん、ビタミンCを多くふくみます。



だいこん

弥生時代から作られていました。白い部分には、ビタミンCと、消化をたすけるジアスターゼが多くふくまれます。葉にもビタミンA、C、カルシウムなどがふくまれます。



だいこんに比べやわらかく、甘味と特有の香りがあります。

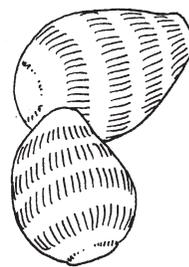
かぶ



キャベツ

地中海えんがんが原産地で、江戸時代につたわりました。ビタミンC、ビタミンU、リジンなどが多くふくまれます。

さといも



山いもが山でとれるのに対して、里で作られるのでさといもの名がつけました。親いもから子いも、孫いもと増えるのでおめでたい食べものとされています。

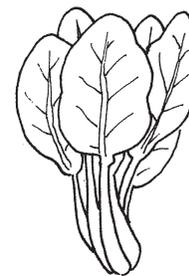
ほうれんそう



根元が赤くなる時が旬です。

野菜の王様といわれるほどたいへんえいようのある野菜です。鉄分を多くふくみ、血をふやすのにもききめがあります。

こまつな



別の名を「うぐいす菜」ともいいます。カロテン、カルシウム、鉄分を多くふくみます。

ねぎ



奈良時代には、食べるだけでなく、薬としても作っていました。香りの成分は硫化アリルで消化液の分泌をよくします。細かくきざんで薬味としてよく使われます。

ながいも

でんぷんが多く、消化がいいです。

しゅんぎく

葉もかおりも菊にしているので春菊とよばれています。

