

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 795人  
 小学校… 2,799人  
 中学校… 1,688人  
 計 … 5,282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(水)

【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27年 11月分 学校給食献立表

日・曜	② 日 (月)	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)	⑰ 日 (火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくの あまからに しろみざかなフライ ゆでやさい ウスターソース	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ふたにくの みそしょうがやき ゆでブロッコリー マヨネーズ	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン りんご チキンソーセージ(小中) チョコだいちクリーム	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さわらのしおやき ミニトマト のりふりかけ	わかめごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ すふた みかん	ごはん ◎のむヨーグルト ようふうすいとん とりにくのごまずかけ キャベツのうめあえ	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい さけのしおやき ごぼうサラダ	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう スープスパゲティ ほうれんそうオムレツ ケチャップ メープルジャム(幼中)	ごはん ぎゅうにゅう いのもこじる いわしのみりんぼし おひたし	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ こもちししゃも だいこんサラダ	きのこごはん ぎゅうにゅう だいこんじる とりにくのレモンづけ みかん
ざいりょう	ぎゅうにく・こんにゃく ふ・ちくわ・にんじん しろねぎ・たまねぎ ホキフライ・あぶら キャベツ・にんじん ホールコーンかん	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・あぶらあげ ふたにく・しょうが みそ・はちみつ ブロッコリー	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ハム・えび ほたてかいばしら パセリ・マッシュルーム にんにく・ケチャップ しろワイン・トマトかん ピーマン りんご	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 さわら ミニトマト	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほしいたけ・ねぎ しょうが・チキンブイヨン ふたにく・でんぶん しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン パインかん・にんにく ごまあぶら みかん	しらたまもち・ふたにく かまぼこ・にんじん ほしいたけ・はくさい チキンブイヨン とりにく・ごま でんぶん キャベツ・きゅうり うめぼし・はなかつお	ふたにく・うずらたまご 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 さけ ごぼう・にんじん・ごま わふうドレッシング	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ なまクリーム・マッシュルーム こなチーズ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ほうれんそうオムレツ	とりにく・ごぼう さといも・まいたけ こんにゃく・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし いわしのみりんぼし こまつな・ごま はなかつお・いとかまぼこ	ふたにく・もやし キャベツ・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが はなかつお・みそ ごま・スープストック ごまあぶら・ラーゆ こもちししゃも だいこん・にんじん きゅうり・いとかまぼこ シーチキン コールスロドレッシング	ベーコン・だいこん にんじん・あぶらあげ しめじ・ねぎ 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 みかん
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さばのみそに もろどんサラダ	こくとうパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー チキンウインナー ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそじる さんま だいこんおろし しょうゆ むらさきもチップス(幼小) ミルメーク(中)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ いかげそからあげ いもに あじつけのり	ごはん ◎のむヨーグルト たぬきじる ガリバタチキン シーチキンサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう ペンの トマトソースに かいそうサラダ あおじそドレッシング いちごジャム(幼中) メープルジャム(小)	むぎごはん ぎゅうにゅう むかしカレー さつまいもと じゃことだいちの あえもの ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい いとかんてんの ちゅうかサラダ			
ざいりょう	わかめ・かいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし さばのみそに もろどん・こまつな ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま ごまあぶら	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ブロッコリー しろいんげんまめ ホワイトルウ チキンブイヨン ぎゅうにゅう チキンウインナー ケチャップソース	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ じゃがいも・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう さんま だいこん	もずく・とうふ えのきだけ・ほしいたけ にんじん・ねぎ でんぶん・けずりぶし こんぶ いかげそからあげ あぶら さといも・ぎゅうにく しろねぎ・けずりぶし にんじん	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・しょうが あぶらあげ・ごまあぶら でんぶん・けずりぶし とりにく・でんぶん・あぶら しろねぎ・ガーリックバター しめじ・テンメンジャン きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ・キャベツ	マカロニ・ふたミンチ 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 かいそう・わかめ きゅうり・にんじん こんにゃく	ふたにく・マカロニ たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく カレールウ・あかワイン グリーンピース さつまいも・だいち ちりめんじゃこ でんぶん・あぶら	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 しゅうまい いとかんてん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし・ごま ごまあぶら			

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食の きょうしやく たのこ 食べ残し0(ゼロ)で かんきょう やさ 環境に優しく」 26年度 赤穂中3年 井上 梓 ●●●

裏面もごらん下さい。

### こめからできるものは?

おこめから、いろいろなしょくひんが つくられます。  
 知っているかな?



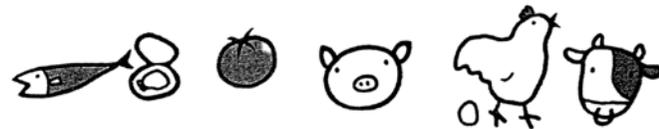
※おこめには うるち米ともち米があります。

# 感謝の気持ちをもって食べましょう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。新米もとれ、秋の実りが出そろそろ時期です。自然の恵みへの感謝、またいろいろな人の働きで、食事ができることへの「ありがとう」の気持ちを忘れないようにしましょう。

## ○「いただきます」のあいさつ

「いただきます」は、今日も食事ができること、食べ物になった動植物の命をいただく（食べる）ことへの感謝の気持ちを表すことばです。



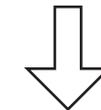
## ○「ごちそうさま」のあいさつ

「ご馳走」とは、食事の用意のためにかけ回り、働いてくださった方々へのねぎらい、感謝の気持ちです。

## 1粒の米から何粒の米ができるの？

1粒の米（種もみ）から、約1000粒ぐらいの米が実ります。米には、熱や力の元になる栄養がたくさん含まれています。

0  
1粒の米  
（種もみ）



2粒の種もみから



お茶わん1杯は  
2000粒ぐらい  
入っています。

給食では赤穂産のキヌヒカリ・ヒノヒカリを使用しています。

<p>食べ物をとったり、育てたりする人</p>	<p>食べ物を買ったり運んだりする人</p>	<p>食事を作るために考え、計画する人</p>	<p>おいしく食事を作る人</p>	<p>みんなのために準備、配膳をする人</p>
-------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------	-------------------------

食べることは  
命のバトンを  
受け継ぐこと



もう一口  
食べる努力を  
してみましよう。  
「少しだけ」のはずなのに…  
全校分となると！

