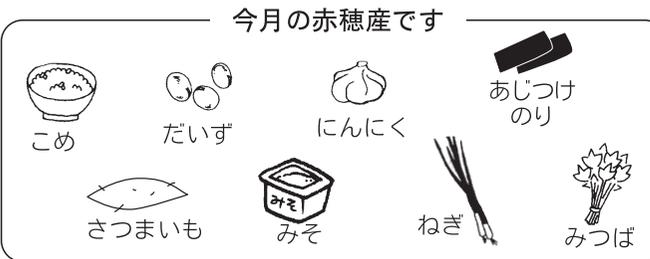


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 783人  
 小学校… 2,709人  
 中学校… 1,625人  
 計 … 5,117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10月25日(火)

〔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28年10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)	⑪ 日 (火)	⑫ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑰ 日 (月)	⑱ 日 (火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ カレーのからあげ キムタク ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくの バーベキューソース しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが いわしのてんぷら ゆでキャベツ マヨネーズ あじつけのり	こめこパン ぎゅうにゅう ペンネの トマトソースに レンコンのよせあげ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ポークウインナー りんご	わかめごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー あおじそドレッシング	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる シーチキンサラダ チキンソーセージ たまきのり	こがたサンドパン ぎゅうにゅう チンゲンサイの スープスパ スラッピージョー ごぼうチップ	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのうまに こもちししゃも えだまめ あじつけのり	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり とりあえずレンコン	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さわらのしおやき きりぼしだいこんの サラダ
ざ い り ょ う	もやし・はるさめ・みそ にんじん・ねぎ・ごま たけのこ・にんにく しょうが・ごまあぶら スープストック カレー・でんぶん あぶら キムチ・ぶたにく たくあん・ごまあぶら	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 とりにく・しょうが りんごピューレ にんにく・ねぎ・ごま キャベツ・にんじん しおこんぶ	じゃがいも・ぶたにく 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 いわしのてんぷら あぶら キャベツ	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 チキンブイヨン レンコンのよせあげ あぶら ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが トマトかん・ケチャップ あかワイン・カレーこ こんにゃく ポークフランク ケチャップソース りんご	ワントン・ぶたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ きくらげ・チキンブイヨン とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ブロッコリー	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ	ベーコン・スパゲティ チンゲンサイ・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 だいず・ぶたミンチ・にんじん たまねぎ・トマトかん あかワイン・ケチャップ ごぼう・こむぎこ・あぶら	ミートボール・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・キャベツ さやいんげん チキンブイヨン こもちししゃも えだまめ	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 レンコン・おやとりにく ごま	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ さわら きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・ひじき・ごま マヨネーズ・サイノメチーズ
日・曜	⑲ 日 (水)	⑳ 日 (木)	㉑ 日 (金)	㉒ 日 (月)	㉓ 日 (火)	㉔ 日 (水)	㉕ 日 (木)	㉖ 日 (金)	㉗ 日 (月)		
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグの きのこソース みかん	こがたごまパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ビーフシチュー オムレツ スイートポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あげしゅうまい きゅうりと じゃこのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ぶたにくと うずらたまごのにこみ マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに もやしのごまあえ ミルメーク	こがたパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんやき かいそうサラダ スライスチーズ(小中) かんきつドレッシング	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー とんかつ ゆでやさい	ごはん ぎゅうにゅう まじよのスープ (ボルシチ) マーマレードチキン ◎ハロウィンデザート		
ざ い り ょ う	ウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンブイヨン とうふハンバーグ しめじ・ケチャップ デミグラスソース マッシュルーム みかん	ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・グリーンピース トマトかん・デミグラスソース あかワイン・ケチャップ でんぶん・チキンブイヨン ローリエ オムレツ さつまいも・ハム にんじん・きゅうり マヨネーズ	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・グリーンピース しょうが・みそ・ごまあぶら 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 しゅうまいあぶら きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	わかめ・ほたてが い にんじん・えのきだけ ねぎ・ごま・けずりぶし たまねぎ ぶたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご・でんぶん マカロニ・きゅうり にんじん・シーチキン マヨネーズ	しらたまもち・ぶたにく かまぼこ・にんじん ほししいたけ・はくさい チキンブイヨン とりにく・でんぶん あぶら・しょうが にんにく だいこん	とりにく・とうふ にんじん・さといも だいこん・ねぎ ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・けずりぶし さばのみそに もやし・にんじん シーチキン・ごま はなかつお	そば・うどん・たまねぎ キャベツ・にんじん・ちくわ あおのり・ペシしょうが けずりこ・ぶたにく ねぎ・ラード かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 カレールウ・あかワイン ひよこまめ とんかつ・あぶら キャベツ ホールコーンかん	ぎゅうにく・にんにく たまねぎ・にんじん じゃがいも・セロリ キャベツ・チキンブイヨン トマトかん・ケチャップ デミグラスソース・ピーツ あかワイン・なまクリーム ローリエ とりにく・マーマレード でんぶん		

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「グ〜グ〜グ〜 はらぺこ警報 発動中！」 27年度 赤穂東中2年 山田 彩依 ●●●

裏面もごらん下さい。

め あいご  
10月10日は目の愛護デー

め たい せつ  
目を大切に!



# お米について知ろう！

今年もそろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から、私たちの食生活には欠かすことのできない大切な食べ物です。学校給食で使用しているお米は、地元赤穂産のものです。作ってくださった方や自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

## ご飯のよいところ

よくかむ習慣がつく



お米を粒のまま食べるので、自然によくかむ習慣が身につきます。

ゆっくり消化される



粒のまま食べるお米は、粉にして食べる小麦にくらべ、消化・吸収がゆるやかです。腹持ちもよいです。

じつは太りにくい



ご飯は油脂類を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量の割にはエネルギーが低い食べ物です。

どんな料理にもよく合う



和風、洋風、中華風などいろいろな料理のおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

## 「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついにおもちにしたりおこわにしたりして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が“アミロペクチン”のみで構成されるのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。“アミロペクチン”が多いほどもちもちした粘り気のあるお米になります。

## でんぷんの成分



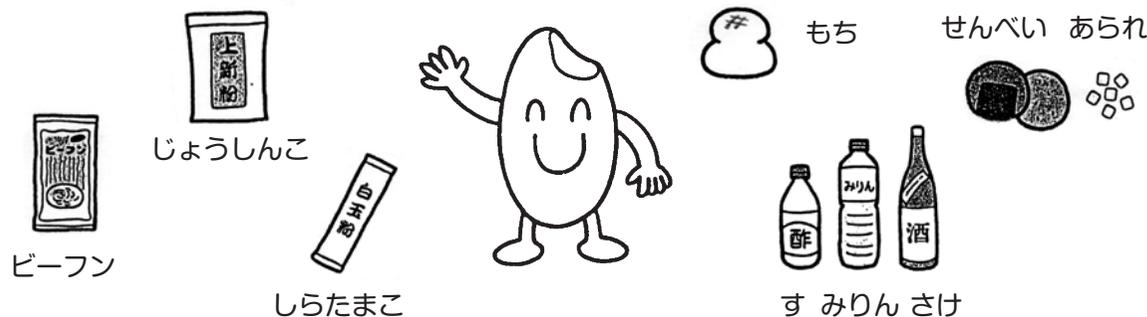
ご飯



おこわ

## お米からできるものは？

お米からいろいろな食品が作られます。知っているかな？



## 世界のお米料理

世界にはお米を使ったさまざまな料理があります。

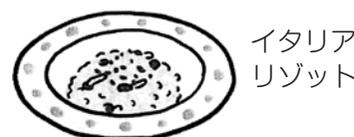
中国  
チャーハン



韓国  
ビビンバ



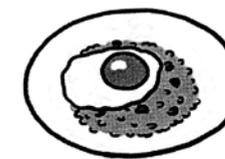
ベトナム  
フォー  
(お米のめん)



イタリア  
リゾット



スペイン  
パエリア



インドネシア  
ナシゴレン