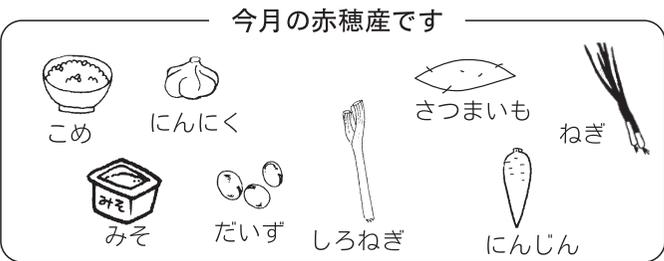


# 学校給食だより

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10月23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。】

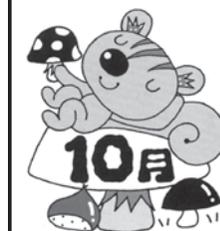
## 平成27年 10月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	5 日 (月)	6 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑬ 日 (火)	⑭ 日 (水)	⑮ 日 (木)	⑯ 日 (金)
こ ん だ て	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ハムステーキ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのみそに チンゲンサイと ゆばのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう けいはんのスープ けいはんのぐ (だいばつ・こばつ) みかん	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう ちゅうかそば ローストポーク しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん やきとり えだまめ のりふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう ミートボールのうまに コロッケ ひじきのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう もやしスープ マーメレードチキン チャブチェ ◎ブルーベリーゼリー	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 てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう すきやき まめとじゃこの ごまからめ おひたし	こがたごまパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグの きのこソース まぜまぜゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とうがんじる さわらのしおやき やきそばふう きりぼしだいこん ◎プリンタルト
ざ い り よ う	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん・グリーンピース マッシュルーム・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン ぎゅうにゅう ポロニアハム ケチャップソース にんじん・キャベツ きゅうり フレンチドレッシング	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 チンゲンサイ・ゆば ごま・はなかつお	たまねぎ・ねぎ・とうふ にんじん・ごま スープストック きんしたまご ほししいたけ とりささみ ならづけ・きゅうり みかん	そば・にんじん もやし・ねぎ たけのこ・きくらげ たまねぎ・スープストック ふたにく・しょうが にんにく キャベツ・にんじん しおこんぶ	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・ふたミンチ こんにゃく・にんじん けずりぶし とりにく・しょうが えだまめ	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 コロッケ・あぶら ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ ごまドレッシング	もやし・とうふ・にんにく ねぎ・にんじん けずりぶし・しょうが スープストック・みそ とりにく・マーメレード でんぶん ぎゅうミンチ・はるさめ にら・にんじん・ごま ごまあぶら・やきにくのタレ	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 わふうだし きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ ほうれんそう・はくさい はなかつお	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 だいず・ひよこまめ ちりめんじゃこ・ごま でんぶん・あぶら まぜまぜゼリー・パインかん カクテルゼリー	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・セロリ チキンブイヨン・パセリ とうふハンバーグ・ケチャップ デミグラスソース・しめじ マッシュルーム まぜまぜゼリー・パインかん カクテルゼリー	とうがん・かまぼこ あぶらあげ・えのきだけ ねぎ・こんぶ・にんじん けずりぶし・とうふ さわら きりぼしだいこん ふたミンチ・キャベツ にんじん・ねぎ
日・曜	⑰ 日 (月)	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 えびボールスープ ふたにくとうずら たまごのにこみ コールスローサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー マヨネーズ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ナッツごぼう ゆでやさい	こがたパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ちゅうかあん ◎あげめん しゅうまい	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いわしのてんぷら かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ つみれサーモン クリームソースがけ もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる チキンでアロハ きゅうりと じゃこのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さんま だいこんおろし しょうゆ	こめこパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー ポークウイナー れんこんサラダ メープルジャム	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとかぼちゃの あげびたし ごぼうサラダ	
ざ い り よ う	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンブイヨン ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご・でんぶん にんじん・キャベツ きゅうり コールスロドレッシング	ワタンスープ とりにく・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	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 ごぼう・アーモンド こむぎこ・あぶら キャベツ ホールコーンかん	ほししいたけ・いか えび・たまねぎ・にんじん はくさい・チキンブイヨン でんぶん・たけのこ しょうが・ふたにく しゅうまい	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・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 いわしのてんぷら・あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	わかめ・ほたてが い にんじん・えのきだけ ねぎ・ごま・とりにく けずりぶし・たまねぎ さけつみれ・ホワイトルウ あぶら・ベーコン・パセリ たまねぎ・ぎゅうにゅう もやし・にんじん シーチキン・ごま はなかつお	ふたにく・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 とりにく・パインかん しょうが・にんにく きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	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・ひらまるてん にんじん・けずりぶし さんま だいこん	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 ポークフランク ケチャップソース れんこん・にんじん シーチキン・きゅうり マヨネーズ	じゃがいも・たまねぎ にんじん・ふたにく みそ・わかめ あぶらあげ・ねぎ けずりぶし とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「みんなで食べると 会話もはずむ これおいしいな」 26年度 高雄小4年 川辺 絢己 ●●●

裏面もごらん下さい。



# 運動のできる強い体づくり



スポーツの秋、運動できる強い体をつくるためには、栄養のバランスのとれた食事をし、睡眠時間をしっかりととり、体を動かすことが大切です。

栄養面では、とくに次のことを気をつけましょう。

## たんぱく質

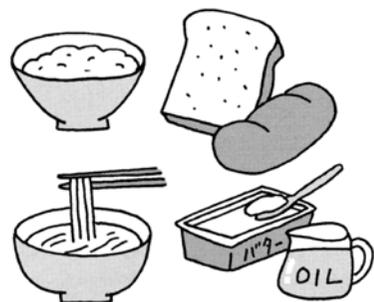
運動すると体に筋肉がつかます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。



魚、卵、肉、大豆製品、牛乳・乳製品

## 炭水化物・脂肪

体を動かすエネルギーのもとになるのは、炭水化物と脂肪です。



ご飯、パン、めん、バター、あぶら

## ビタミンB群

運動するときにはとくにB群が大切です。

### ビタミンB<sub>1</sub>

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要。



豚肉、大豆、たらこ、玄米、胚芽米

### ビタミンB<sub>2</sub>

脂肪をエネルギーに変えるのに必要。



卵、魚、レバー、野菜(ほうれん草など)、牛乳、納豆、きのこ

### ビタミンB<sub>6</sub>

食べたたんぱく質を吸収しやすくするのに必要。



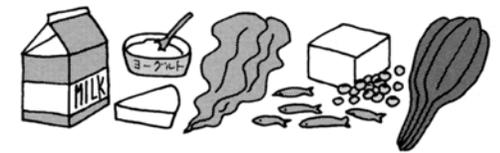
魚、レバー、肉、野菜(ピーマンなど)、バナナ

## ミネラル類

運動をするときはとくにカルシウムや鉄が必要です。

### カルシウム

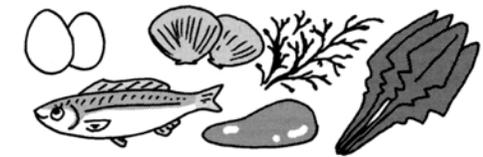
運動すると骨が刺激され成長するのでカルシウムが必要です。



牛乳、乳製品、海そう、大豆製品、小魚、小松菜

### 鉄

鉄は、栄養素を全身に送るための血液の材料になります。



卵、魚、貝、レバー、ほうれん草、ひじき

