

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 797人
 小学校… 2,792人
 中学校… 1,688人
 計 … 5,277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 3月1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 3月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (火)	② 日 (水)	③ 日 (木)	④ 日 (金)	⑦ 日 (月)	⑧ 日 (火)	⑨ 日 (水)	⑩ 日 (木)	⑪ 日 (金)	14 日 (月)	15 日 (火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ たこのからあげ マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに しろみぎかなのてんぷら ウスターソース なのはないりおひたし	こがたパン ◎のむヨーグルト ポタージュ チキンでアロハ かいそうサラダ あおじそドレッシング ◎ひなゼリー	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ ポテトサラダ ミルメーク(小中)	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん あぶらあげ だいこんサラダ	げんりょうごはん ぎゅうにゅう とんじる えびフライ ◎ケーキ のりふりかけ	ごはん ◎のむヨーグルト マーボー豆腐 さわら もやしのごまあえ ◎アセロラゼリー	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ボルシチ ほうれんそうオムレツ チョコだいたいクリーム(中)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの イカリングフライ デコボン	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ さんしょくどんぶり はくさいのおひたし ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん カボチャサンド ミニトマト あじつけのり
ざいりょう	ワントン・ふたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ きくらげ・チキンブイヨン たこ・からあげ あぶら マカロニ・キャベツ にんじん・シーチキン たまねぎ・マヨネーズ きゅうり	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・まるてん にんじん・むすびこぶ けずりぶし しろみぎかなのてんぷら あぶら なのはな・ほうれんそう はくさい・ごま	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん パセリ・ホワイトルウ ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・チキンブイヨン とりにく・パインかん しょうが・にんにく かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん ねぎ・けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら じゃがいも・にんじん きゅうり・ハム レモンかじゅう 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 あぶらあげ・けずりぶし 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	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 えびフライ・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 さわら もやし・にんじん・ごま シーチキン・はなかつお	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 あかワイン なまクリーム・ビーツ ほうれんそうオムレツ	ふたにく・ほうれんそう もやし・にんじん はるさめ・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが・たまご イカリングフライ あぶら デコボン	もずく・とうふ・えのきだけ ほししいたけ・にんじん ねぎ・でんぶん とりミンチ・しょうが たまご・むきえだまめ はくさい・ごま はなかつお	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 カボチャサンド あぶら ミニトマト

日・曜	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	22 日 (火)
こんだて	わかめごはん ぎゅうにゅう キムチスープ しゅうまい シーチキンサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ キャベツとちくわの ごまドレサラダ スライスチーズ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ コールスローサラダ
ざいりょう	キムチ・はくさい ふたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンブイヨン ポークしゅうまい 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	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ グリーンピース・マッシュルーム ケチャップ・あかワイン トマトかん 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	しらたまもち・とりにく 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 さばのみそに 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・チーズ	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 ひよこまめ・カレールウ あかワイン トンカツ・あぶら にんじん・キャベツ きゅうり・こんにゃく コールスロドレッシング

○印は幼稚園の給食日です。

ご卒業・ご卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。

3月は、特に記憶に残る大好きな献立を増やしています。

これからは自分自身で食事を選んだり、作ったりする機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出して下さい。

まだまだ成長期にあるみなさんは、特にカルシウム不足にならないように気を付け、バランスの良い食事をしましょう。



しょくせい かつ 食生活をふり返りましょう

ひ ひ あたた はる き せつ がつ がくねん
日に日に暖かく春らしい季節になりました。さて3月は学年のま
とめ、そしてあたらしい学年、がっこう へ たびだ しゅんび つき ねんかん
をふり返り、かえ こんご にいかしましょう。



- まいにち あさ た 1、毎日、朝ごはんを食べましたか？
- いち しょく た 2、1日3食、きちんと食べましたか？
- す た 3、好ききらいをしないで食べることはできましたか？
- しょくじ まえ て あら 4、食事の前に手を洗いましたか？
- しょくじ た 5、食事はよくかんで食べましたか？
- た 6、「ながら食べ」をしませんでしたか？
- しょくじ まも た 7、食事のマナーを守って食べることができましたか？
- ただ も 8、おはしは正しく持てましたか？
- じかん りょう き た 9、おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- た もの たいせつ かんしゃ た 10、食べ物を大切に、感謝して食べましたか？
- しょくじ しゅんび あとかたづ 11、食事の準備や後片付けができましたか？
- かぞく ともだち たの た 12、家族や友達と楽しく食べられましたか？



みなさんのしょくせい かつ 食生活はいかがでしたか？でき
なかったところは、しんねんど 新年度にできるように心
かけましょう。

まいにち げん き す 毎日 元気いっぱいにご過ごすために！

かん しょく 間食はほどほどに.....



こう み や さい こう しんりょう 香味野菜・香辛料を
じょうず つか 上手に使おう



た 食べすぎに注意！.....



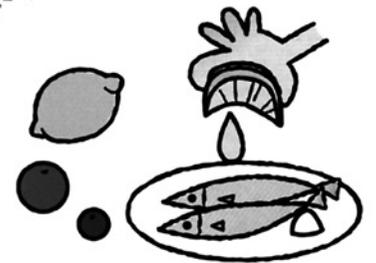
よくかんで食べよう



しょく ざい ほんらい あじ し 食材の本来の味を知ろう



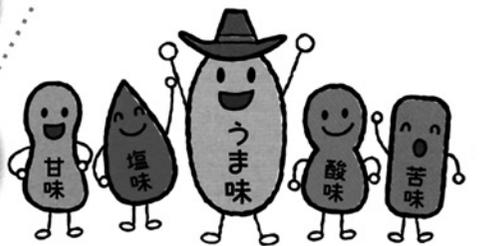
くだ もの さんみ りょう 果物の酸味を利用しよう



べん り そうざい 便利な総菜に
たよ 頼りすぎない



み み かく そだ うま味の味覚を育てよう



か
し
こ
く
く
た
べ
よ
う