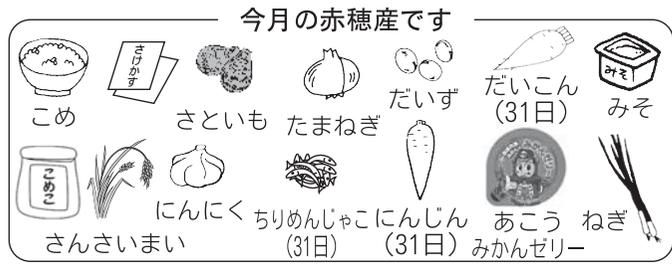


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 761人
 小学校… 2,655人
 中学校… 1,599人
 計 … 5,015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25日(木)

〔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30年 1月分 学校給食献立表

日・曜	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
こんだて	ごまパン ぎゅうにゅう かふのクリームシチュー すりみスティックのいそべあげ ゆでブロッコリー かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん ブリのてりやき はくさいのレモンあえ ミルメーク	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり ミニトマト ◎ブルーヨーグルト	ごはん ◎のむヨーグルト みぞれじる とりにくのレモンづけ チンゲンサイとゆばのあえもの	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめんじゃこのごまがらめ みかん	こめこパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースにほうれんそうオムレツ かいそうサラダ あおじそドレッシング ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる れんこんえびよせフライ たかなぶたまやしいため ◎プリンタルト	ごはん ◎のむヨーグルト わかめスープ タッカンジョン チャブチェ	わかめごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん いわしのてんぷらのマリネ きりぼしだいこんのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ロコモコ (ハンバーグキャベツたまご) ミルメーク	◎ピタパン(幼小) ◎ナン(中) ぎゅうにゅう キーマカレー タンドリーチキン カラフルサラダ マヨネーズ
ざいりょう	ベーコン・たまねぎ かぶ・にんじん・えび マッシュルーム ぎゅうにゅう・ホワイトルウ チキンブイヨン すりみスティック こむぎこ・あおのり あぶら ブロッコリー	ちくわ・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 ブリ はくさい・にんじん ハム・はなかつお レモンかじゅう	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし ミニトマト	ぶたにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・しめじ しいたけ・ねぎ けずりぶし・こんぶ とりにく・レモンかじゅう でんぷん・あぶら チンゲンサイ・ゆば ごま・はなかつお	ぶたにく・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 だいず・ちりめんじゃこ でんぷん・あぶら・ごま みかん	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 ほうれんそうオムレツ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん いとかんてん	アジつみれ・にんじん えのきだけ・とうふ ねぎ・こんぶ けずりぶし れんこんえびよせフライ あぶら たかなづけ・ぶたにく もやし	わかめ・ほたてかいりばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし とりにく・でんぷん あぶら・ケチャップ コチジャン・はちみつ ラー油・にんにく・ごま 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	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 いわしのてんぷら あぶら・にんじん たまねぎ・ピーマン きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・ちりめんじゃこ ごま・ごまドレッシング	ベーコン・たまねぎ にんじん・ホールコーンかん パセリ・マッシュルーム セロリ・チキンブイヨン マカロニ とうふハンバーグ グレイビーソース デミグラスソース ケチャップ キャベツ・たまご	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 だいず とりにく・ヨーグルト カレーこ・にんにく レモンかじゅう ブロッコリー・カリフラワー ホールコーンかん・パプリカ

日・曜	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ いとかんてんと くらげのちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ソーセージのスープ チキンステーキ ジャーマンポテト	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに いわしのうめに なます ◎あこうみかんゼリー	地場産デー わくわくごはん ぎゅうにゅう みそじる(幼) かすじる(小中) しかにくコロケ キャベツとちりめん じゃこのサラダ トンカツソース
ざいりょう	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・でんぷん マーボーのもと・ごまあぶら テンメンジャン・トウバンジャン ぎょうざ いとかんてん・ハム・くらげ きゅうり・キャベツ・にんじん もやし・ごま・ごまあぶら	ウインナー・たまねぎ にんじん・キャベツ トマトかん・チキンブイヨン パセリ・マッシュルーム とりにく・セロリ たまねぎ・やきにくのタレ じゃがいも・ベーコン たまねぎ・バター パセリ	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・けずりぶし いわしのうめに だいこん・にんじん きくらげ・きゅうり ごま・いとかまぼこ	さといも・こんにゃく あぶらあげ・とりにく にんじん・だいこん ねぎ・さけかす けずりぶし・みそ しかにくコロケ・あぶら キャベツ・ちりめんじゃこ にんじん・ごま ごまドレッシング

1月24日～30日 全国学校給食週間 「給食で世界の味めぐり」

24日(水)
アメリカ(ハワイ)

ロコモコは、ごはんの上にはハンバーグと目玉焼き、野菜をのせて、肉汁を煮つめたグレイビーソースをかけた丼のようなものです。給食では卵にしています。

25日(木)
インド

暑い国なので、食欲がでるように香辛料をたくさん使った料理が多いです。キーマカレーは、ピタパンにはさんだり、ナンにつけて食べてみましょう。

26日(金)
中国

中国はとても広い国なので、気候や作られている食べ物によって料理が地域で異なります。北京料理、上海料理、広東料理、四川料理と大きく4つに分けられます。

29日(月)
ドイツ

冬がとても寒く、作物があまりとれなかったため、ソーセージなどの保存食をつくるようになりました。寒いところでも育つじゃがいもを使った料理も多く食べられます。

30日(火)
日本

平成25年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。主食のごはんと旬の食材を使ったおかずの組み合わせは、栄養のバランスもよいです。

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食で 美味しい笑顔の花が咲く」 27年度 赤穂西中1年 下脇 美都 ●●●

裏面もごらん下さい。

新しい年をむかえ、3学期がスタートしました。
 まだまだ寒い日が続きますが、かぜをひかないよう
 に気をつけて、3学期も元気に過ごしましょう。



学校給食の歴史

1月24日(水)から30日(火)は「全国学校給食週間」です。昔の給食はどのような献立だったのか、見てみましょう。

今年の食生活の目標を立てよう!

「1年の計は元旦にあり」、この言葉は1年のはじめの元旦にその年のいろいろな計画を立て、その目標に向かって過ごしていこうという意味です。健康に1年を過ごすための目標を考えて、下を書いてみましょう。

たとえば・・・

朝ごはんを毎日
 しっかり食べる



一口30回
 よくかんで食べる



苦手な食べ物にも
 挑戦してみる



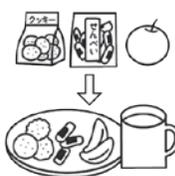
食事の前に
 しっかり手をあらう



「いただきます」
 「ごちそうさま」の
 あいさつをしっかりする



おやつは時間と量を
 決めて食べる

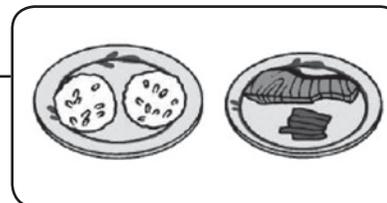


今年の目標



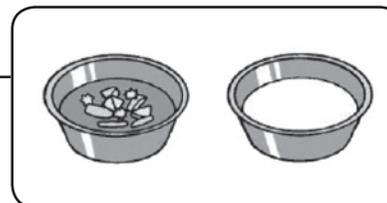
明治22年(1889年)

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに食事を出したのが始まりです。
 その後、戦争による食料不足で中断されました。



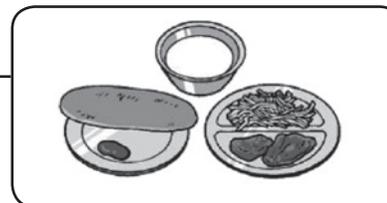
昭和21年(1946年)

戦争の後、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資により、給食が再開されました。脱脂粉乳とトマトシチューやみそ汁など、かんたんなものでした。



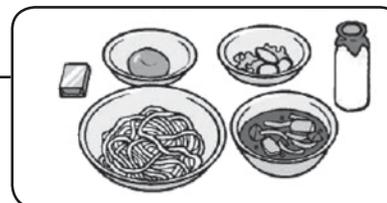
昭和25年(1950年)

パン・脱脂粉乳・おかずの給食となりました。くじら肉は貴重な栄養源として、よく登場しました。



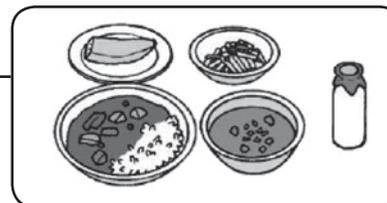
昭和40年代(1965~1974年)

脱脂粉乳から牛乳へとかわり、おかずの種類が増えました。あげパンやソフトめんが人気でした。



昭和51年(1976年)

ごはん給食が始まりました。主食がパンしかなかったころより、メニューの種類が増えました。



そして現在

みなさんの食生活のお手本となるように、献立を決めています。地場産物を使って、地産地消に取り組んでいます。

