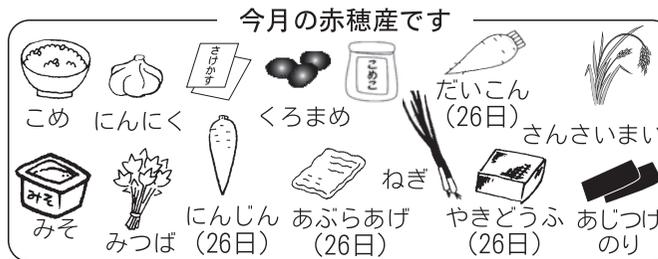


学校給食だより

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 2月12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28年 2月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (月)	② 日 (火)	③ 日 (水)	④ 日 (木)	⑤ 日 (金)	⑧ 日 (月)	⑨ 日 (火)	⑩ 日 (水)	⑫ 日 (金)	⑮ 日 (月)	⑯ 日 (火)							
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう いものこじる わかさぎフライ ほうれんそうの ごまあえ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう とりつくねスープ にくやさしいため ポンカン のりふりかけ	すしごはん ◎のむヨーグルト すましじる あなご シーチキンサラダ せつぶんまめ(幼小) チキンソーセージ(中) てまきのり	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう ポタージュ チキンウインナー ミニトマト チョコだいたづクリーム(小)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さわらのゆずみそ きゅうりのすのもの ごまひじき	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ふたにくのかりんあげ キャベツの ごまドレあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくの パーベキューソース かいそうサラダ かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ためきじる いわしのマリネ もろどんサラダ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ふたにくと うずらたまごのこみ おかかあえ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん すりみスティックの いそべあげ えだまめ とろろこんぶ	ごはん ぎゅうにゅう きゅうにくのあまからに ほたてグラタン こまつなのあえもの							
ざ い り よ う	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	とりつくね・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 キャベツ・ふたにく たまねぎ・にんじん もやし・やきにくのタレ しょうが・たけのこ	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 あなご	ベーコン・たまねぎ にんじん・クリームコーンかん グリーンピース・マッシュルーム なまクリーム・じゃがいも ホワイトルウ チキンブイヨン ぎゅうにゅう・パセリ こなチーズ	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・けずりぶし ほししいたけ	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 あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ	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	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・あぶらあげ しょうが・けずりぶし でんぶん・ごまあぶら いわしのてんぷら あぶら・にんじん たまねぎ・ピーマン	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 マッシュルーム 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	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 すりみスティック こむぎこ・あおのり あぶら えだまめ	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 ほたてグラタン こまつな・ごま はなかつお・いとかまぼこ							
日・曜	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑰ 日 (金)	⑳ 日 (月)	㉑ 日 (火)	㉒ 日 (水)	㉓ 日 (木)	㉔ 日 (金)	㉖ 日 (月)	<p>かつ にち きん じばさん 2月26日(金)は地場産デーです。 ぎゅうにゅう、調味料以外は 兵庫県産です。</p> <p>じばさん 地場産メニューに シカ肉コロッケを! 2月26日(金)の給食はシカ肉を 使った献立です。 みなさんが食べやすいコロッケ にしました。 シカ肉は、たんぱく質や鉄分を 含んだ安全な食材です。 私たちを生かしてくれる自然の 恵みに感謝していただきます。</p>								
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ くろまめとちりめんじゃこ のごまからめ デコボン とりそぼろ	サンドパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ チキンフィレカツ ゆでキャベツ タルタルソース	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー とんかつ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さばのみそに ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい チャプチェ	さげごはん ぎゅうにゅう みそおでん ごぼうチップス おひたし	こめこパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー オムレツ ◎ヨーグルト ケチャップ	わくわくごはん ぎゅうにゅう みそじる(幼) かすじる(小中) いかげそからあげ(幼) シカにくコロッケ(小中) ひねはんサラダ とんかつソース(小中) あじつけのり	ごはん ◎のむヨーグルト すきやき とりにくのレモンづけ だいこんサラダ	とりにく・ごぼう えのきだけ・ほししいたけ にんじん・ねぎ でんぶん・けずりぶし こんぶ くろまめ・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん あぶら デコボン	クリームコーンかん ベーコン・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん ホワイトソース ホワイトルウ・かぼちゃ こなチーズ・パセリ チキンブイヨン しろいんげんまめ なまクリーム チキンフィレカツ・あぶら キャベツ	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 ブロッコリー	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 おうとうかん・パインかん みかんかん・くろまめかん カクテルゼリー・ヨーグルト	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 ポークしゅうまい 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	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 ごぼう・こむぎこ あぶら はくさい・もやし ほうれんそう・はなかつお	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・あかワイン オムレツ おやとりにく・たまねぎ にんじん・キャベツ	だいこん・やきどうふ にんじん・とりにく みそ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし えのきだけ・さけかす いかげそからあげ・あぶら シカにくコロッケ おやとりにく・たまねぎ にんじん・キャベツ	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 とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら だいこん・にんじん きゅうり・シーチキン コールスロドレッシング

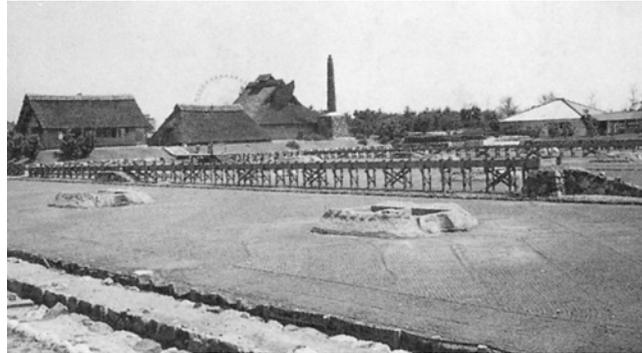
○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「きゅう食は おいいうれしい まちどおいしい」 27年度 赤穂小2年 菅松 響 ●●●

裏面もごらん下さい。

しお 塩のこと知っていますか？

あこう ふる 塩の産地として栄え、江戸時代には「塩の国」と呼ばれていました。塩とともに歩んだ歴史は生き続け、いまもさまざまな塩が作られています。



あこう しりつかいようか がくかん しお 赤穂市立海洋科学館「塩づくりのはなし」より

かつての塩田跡につくられた赤穂海浜公園内の海洋科学館には、塩田を復元した「塩の国」があります。



あこう しお 赤穂の塩は、ミネラル成分のバランスに優れた自然塩で食卓塩、調理塩、業務用塩などいろいろなものが作られています。

ひと さいぼう 人の細胞は、海水とよく似た液に包まれています。料理の味付けに塩を使うのは、料理をおいしくするだけでなく、塩を食べないと生きていけないからです。しかしとりすぎると体に良くありません。

えんぶん 塩分をとりすぎると



えんぶん [塩分のとりすぎ]

- ・のどがかかわく
- ・けつあつ 血圧が上がる
- ・からだ 体がむくむ
- ・じんぞう 腎臓に負担がかかる

など

えんぶん 塩分が不足すると



えんぶん 不足 [多量の汗をかく]

- ・めまい、ふらつき
- ・だつりょくかん 脱力感
- ・しょくよくふしん 食欲不振
- ・きんにくいじょう 筋肉異常

など

にち えんぶんせつしゆ め やす せいじんだんせい み まん せいじんじよせい み まん がっこうきゆうしよく 1日の塩分摂取の目安は成人男性8g未満、成人女性7g未満です。学校給食では、ようちえんじ しょうがっこうていがくねん み まん しょうがっこうちゆう こうがくねん み まん ちゆうがくせい み まん 幼稚園児、小学校低学年2g未満、小学校中・高学年2.5g未満、中学生3g未満を一食の基準にしています。

おいしく減塩するために

- ・加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮なものを食べましょう。
- ・めん類の汁は全部飲まないようにしましょう。
- ・汁物は具たくさんにしましょう。
- ・レモンの酸味や香辛料を利用しましょう。



よく食べる食品にどのくらい塩分が含まれているでしょう

しお やく 塩 約1g を含む しょくひん 食品の量

- しょうゆ 小さじ1
- ウスターソース 小さじ2½
- トマトケチャップ おお 大さじ½
- マヨネーズ おお 大さじ4
- ちくわ 40% (1本)
- ハム 2枚 40%
- かまぼこ 40%
- インスタントラーメン ½袋
- カレーウ 10%
- プロセスチーズ 36g
- あじの開き干し 中 ¾枚
- ポテトチップス 1袋 (85g)
- バターマーガリン おお 50g (大さじ4)
- しらす干し おお 8g (大さじ2)
- たまご 14%
- 甘みそ 小さじ2½
- 辛みそ 小さじ1½