

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12月9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。]

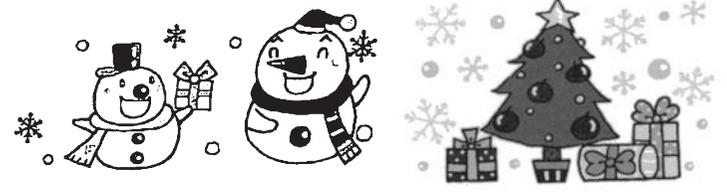
平成28年12月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	⑤ 日 (月)	⑥ 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑫ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑮ 日 (木)	⑯ 日 (金)
こ ん だ て	こめこパン	ごはん	いりこなめし	ごはん	わかめごはん	コッペパン	地場産デー	ごはん	ごはん	むぎごはん	こがたパインパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ざ い り よ う	スパゲティイタリアン	とんじゃが	はるさめスープ	やさしいために	すましじる	コンソメスープ	ぎゅうにゅう	みそおでん	みそおでん	ポークカレー	クリームシチュー
	たまねぎコロッケ	さばのみそに	はるさめスープ	やきとり	しろみざかなの	ハンバーグの	みそしる	こもちししゃも	こもちししゃも	チキンウインナー	オムレツ(小中)
こ ん だ て	ごぼうサラダ	かいそうサラダ	とりにくのゆずかあえ	まぜまぜゼリー	しろみざかなの	きのこソース	いかげそからあげ	キャベツのごま	キャベツのごま	はくさいの	ゆでブロッコリー
	メープルジャム	あおじそドレッシング	おひたし	ミルメーク(キャラメル)	レモンソース	◎プリンタルト	れんこんサラダ	ドレッシングあえ	ドレッシングあえ	さっぱりあえ	かんきつドレッシング
ざ い り よ う	スパゲティ・たまねぎ	じゃがいも・ふたにく	はるさめ・もやし	キャベツ・たまねぎ	とうふ・あぶらあげ	ベーコン・たまねぎ	とうふ・さつまいも	がんもどき・あつあげ	ふたにく・じゃがいも	とりにく・じゃがいも	しらたまもち・とりにく
	にんじん・ハム	たまねぎ・にんじん	たけのこ・にんじん	にんじん・ふたにく	ねぎ・えのきだけ	キャベツ・にんじん	にんじん・あぶらあげ	ごぼうてん・だいこん	たまねぎ・にんじん	たまねぎ・にんじん	かまぼこ・にんじん
こ ん だ て	パセリ・マッシュルーム	グリーンピース	ねぎ・チキンブイヨン	もやし・ひらてん	かまぼこ・にんじん	ホールコーンかん・セロリ	ねぎ・とうにゅう	みそ・とりミンチ	トマトかん・にんにく	トマトかん・にんにく	ほしいたけ
	にんにく・ケチャップ	こんにゃく	とりにく・ゆずかじゅう	いか・やきにくのタレ	こんぶ・けずりぶし	パセリ・チキンブイヨン	みそ・けずりぶし	こんにゃく・にんじん	カレールウ・あかワイン	カレールウ・あかワイン	はくさい・チキンブイヨン
ざ い り よ う	たまねぎコロッケ	さばのみそに	でんぶん・あぶら	しょうが・ごまあぶら	ホキ・レモンかじゅう	とうふハンバーグ	いかげそからあげ	こもちししゃも	ひよこまめ	なまクリーム・チキンブイヨン	なまクリーム・チキンブイヨン
	あぶら	さばのみそに	ほうれんそう・はくさい	まぜまぜゼリー	とりぐし・しょうが	デミグラスソース	あぶら	キャベツ・ちくわ	チキンウインナー	ぎゅうにゅう	とりにく・ごま
こ ん だ て	ごぼう・にんじん	かいそう・わかめ	はなかつお	パイんかん・ナタデココ	まぜまぜゼリー	ケチャップ・しめじ	れんこん・にんじん	キャベツ・ちくわ	チキンウインナー	オムレツ	とりにく・ごま
	ごま・わふうドレッシング	きゅうり・にんじん	はなかつお	カクテルゼリー	マヨネーズ	マッシュルーム	おやどり・マヨネーズ	ごまドレッシング	ケチャップソース	オムレツ	でんぶん
ざ い り よ う	ごはん	げんりょう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ぎゅうにゅう	たきこみごはん	ぎゅうにゅう	みそしる	みそしる	みそしる	みそしる	みそしる	みそしる	みそしる	みそしる
こ ん だ て	ふたもやしスープ	うどん	ふたピリ	いりたまご	◎ケーキ(小)	ぶどうゼリー(中)	ぶどうゼリー(中)	ぶどうゼリー(中)	ぶどうゼリー(中)	ぶどうゼリー(中)	ぶどうゼリー(中)
	カボチャサンド(小中)	ふたにくとうずら	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ
ざ い り よ う	おほしさまコロッケ(幼)	ふたにくとうずら	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ	たまごのこみ
	コールスローサラダ	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
こ ん だ て	ふたにく・もやし・ねぎ	うどん・ぎゅうにゅう	とうふ・あぶらあげ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ	にんじん・わかめ
	キャベツ・にんじん	かまぼこ・にんじん	にんじん・わかめ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ	たまねぎ・ねぎ・みそ
ざ い り よ う	にんにく・しょうが	あぶらあげ・ねぎ	けずりぶし・とうにゅう	ふたにく・キムチ	にんじん・こんにゃく	ごぼう・さやいんげん	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら
	はなかつお・みそ・ごま	こんぶ・けずりぶし	ふたにく・キムチ	にんじん・こんにゃく	ごぼう・さやいんげん	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら	ごま・ごまあぶら
こ ん だ て	カボチャサンド	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	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん
	おほしさまコロッケ・あぶら	しょうが・こんにゃく	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん	うずらたまご・でんぶん
ざ い り よ う	にんじん・きゅうり	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	キャベツ・ホールコーンかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
こ ん だ て	コールスロードレッシング	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん

がつこのか きん じ ぼ さん ひょうごけんさん 12月9日(金)は地場産(兵庫県産)デーです。

こんだて 献立
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 いかげそからあげ
 れんこんサラダ
 あじつけのり

ざいりょう さんち 材料の産地はどこ？
 こめ
 さつまいも
 にんじん
 ねぎ
 とうふ
 あぶらあげ
 みそ
 あじつけのり



※ 牛乳・調味料以外は兵庫県産です。

○印は幼稚園の給食日です。

裏面もごらん下さい。

げんき ふうす 元気に冬を過ごしましょう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日頃から1日3食栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとり休養することが大切です。

食事のポイント

たんぱく質をたくさんとりましょう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、豆腐などをしっかり食べましょう。



ビタミンCを毎日とりましょう

寒さのストレスから体を守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。野菜や果物、いも類に多く含まれます。



油をじょうずに利用しましょう

少量でたくさんエネルギーを出すので、体をあたたくします。とりすぎには気をつけましょう。



ビタミンAをたっぷりとりましょう

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが体に入るのを防ぎます。油を使って料理すると、体内に吸収されやすくなります。



平成28年度 学校給食標語コンテスト



★最優秀賞

- | | | | |
|-------|----|-------|------------------|
| 坂越中学校 | 2年 | 中川 智恵 | 給食で 伝わる愛情 広がる笑顔 |
| 尾崎小学校 | 4年 | 近平 拓也 | 給食に 地産も笑顔も てんこもり |

★優秀賞

- | | | | |
|--------|----|-------|-----------------------|
| 赤穂中学校 | 1年 | 宮本 佳穂 | 地場産デー 地産地消の愛情食 |
| 赤穂東中学校 | 3年 | 松本 貞壮 | 給食が スクールライフに 花そえる |
| 城西小学校 | 2年 | 植 涉睦 | ありがとう からっぽのおさらで おんがえし |
| 高雄小学校 | 1年 | 津川 英大 | きゅうしょくで すきになったよ ミニトマト |

★佳作

- | | | | |
|--------|----|-------|-----------------------|
| 赤穂西中学校 | 3年 | 阪下 凛 | いただきます 地元の恵みで 生まれる笑顔 |
| 有年中学校 | 3年 | 前川のどか | 給食は 体の為の 大事な授業 |
| 赤穂小学校 | 3年 | 岩佐 美桜 | 給食で 育てるみらいの 金メダル |
| 塩屋小学校 | 6年 | 萩原 萌衣 | 地場サンデー 赤穂の自然に 感謝の日 |
| 赤穂西小学校 | 6年 | 小林 良平 | 給食の 力をかりて 一等賞 |
| 御崎小学校 | 5年 | 山本 隼斗 | 給食で おなかも会話も ふくらむよ |
| 坂越小学校 | 2年 | 高橋 洸毅 | 五時間目 きゅうしょくパワーで がんばるぞ |
| 有年小学校 | 6年 | 陰山 礼 | 地産地消 赤穂産デー 感謝デー |
| 原小学校 | 5年 | 起塚 龍玄 | 給食で学べる 郷土の味と 赤穂の特産 |

応募総数 3,095 点の中から選ばれました。(敬称略)