

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 780人
 小学校… 2,711人
 中学校… 1,625人
 計 … 5,116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 5月25日(水)

〔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 5月分 学校給食献立表

日・曜	②日(月)	⑥日(金)	⑨日(月)	⑩日(火)	⑪日(水)	⑫日(木)	⑬日(金)	⑯日(月)	⑰日(火)	⑱日(水)	⑲日(木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ しろみぎかなフライ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる たまねぎコロッケ ゆでキャベツ トンカツソース ◎かしわもち	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 いわしのてんぷら ◎パイナップル	いりこなめし ぎゅうにゅう えびボールスープ あつあげのふくめに シーチキンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう やさしいため ちくわのいそべあげ まぜまぜゼリー のりつくだに(小中)	こがたことうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムステーキ ◎アセロラゼリー	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ふたにくと うずらたまごのにこみ ひゅうがなつみかん	ごはん ぎゅうにゅう あつあげの カレーふうみ とりにくのごまずかけ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ポークしゅうまい(幼) いわしの みりんぼし(小中) ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる すぶた のりふりかけ	サンドパン ぎゅうにゅう スープバゲティ ミンチカツ かいそうサラダ かんきつドレッシング
ざ い り よ う	ワントン・ふたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ チキンピジョン しろみぎかなフライ あぶら ブロッコリー	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ふたにく・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう たまねぎコロッケ あぶら キャベツ	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 いわしてんぷら あぶら	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・チキンピジョン あつあげ・しょうが けずりぶし 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	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ぎゅうにく・ひらてん やきにくのタレ・いか しょうが ちくわ・こむぎこ あおのりこ・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 じゃがいも・マッシュルーム にんじん・グリーンピース ぎゅうにゅう なまクリーム ホワイトルウ チキンピジョン ポロニアハム ケチャップ	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 ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにやく うずらたまご・でんぷん ひゅうがなつみかん	あつあげ・ふたにく しょうが・にんにく たけのこ・ほししいたけ たまねぎ・にんじん グリーンピース・カレーこ でんぷん とりにく・ごま でんぷん	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにやく けずりぶし・ひらてん くきわかめ ポークしゅうまい いわしのみりんぼし ミニトマト	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ かまぼこ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごま ふたにく・でんぷん しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン パインかん・にんにく ごまあぶら・あぶら	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ なまクリーム・マッシュルーム こなチーズ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ミンチカツ・あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん
日・曜	⑳日(金)	㉓日(月)	㉔日(火)	㉕日(水)	㉖日(木)	㉗日(金)	㉚日(月)	㉛日(火)	<div data-bbox="2030 1217 2593 1738" data-label="Image"> </div>		
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ やきとり ◎プルーンヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん カボチャサンド もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに えてかれい(小中) きゅうりのすのもの やさしいふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい さわらのしおやき ぶどうゼリー ミルメーク(小中)	こがたパン ぎゅうにゅう ペンネの トマトソースに かわちばんかん スライスチーズ(小中)	むぎごはん ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) カレーシチュー だいずとちりめんじゃこの ごまからめ ふくしんづけ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さばのみそに キャベツの ごまドレッシングあえ	さけごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー あおじそドレッシング			
ざ い り よ う	たまご・ハム・マロニー きゅうり・にんじん キャベツ・もやし・ごま ごまあぶら とりぐし・しょうが	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 チキンピジョン カボチャサンド あぶら もやし・にんじん いとかまぼこ・ごま ほうれんそう・はなかつお	うずらたまご ぎゅうにく・じゃがいも あつあげ・こんにやく ひらてん・にんじん むすびこぶ・けずりぶし えてかれい わかめ・きゅうり にんじん・キャベツ ごま	ふたにく・いか・たまねぎ にんじん・たけのこ いんげん・かまぼこ キャベツ・きくらげ しょうが・えび でんぷん さわら	マカロニ・ふたミンチ 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 チキンピジョン かわちばんかん	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 だいず・ちりめんじゃこ でんぷん・あぶら ごま	こんにやく・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 ごまあぶら・けずりぶし でんぷん さばのみそに 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	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 とりにく・でんぷん あぶら・レモンかじゅう ブロッコリー			

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「こんだてを ^{いえ}家と^{がっこう}学校 ^に二度みする」 27年度 赤穂東中1年 井石 龍我 ●●●

裏面もごらん下さい。

なんでも たべるこは げんきいっぱい!

わたし、まいにち、いろいろな食べ物を食べることによって、からだをつくったり、元気に活動したりすることができます。

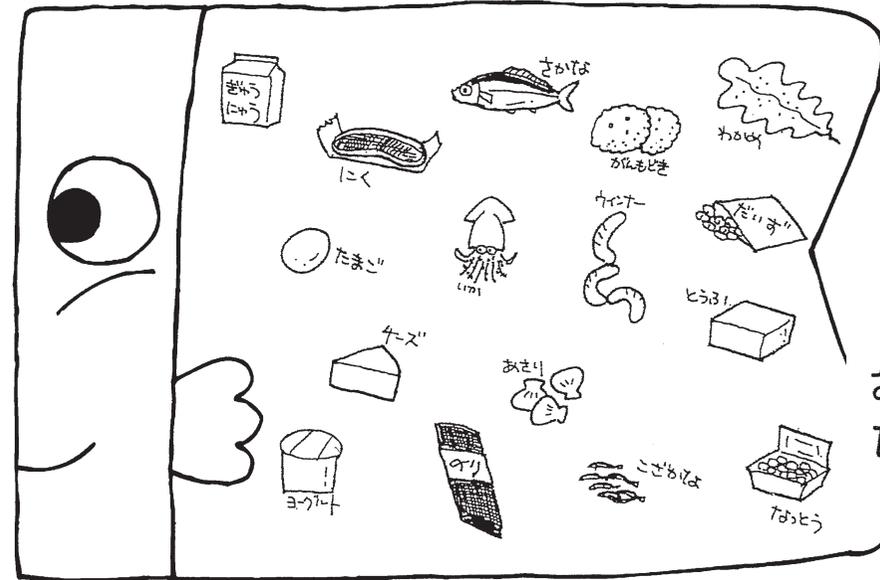
食べ物は、そのはたらきによって、あか・き・みどりの三つのグループに分けられます。

組み合わせを考えて食べましょう。

給食の献立表を見てください。ざいりょうを三色に分けてみると、あか・き・みどりがそろっています!

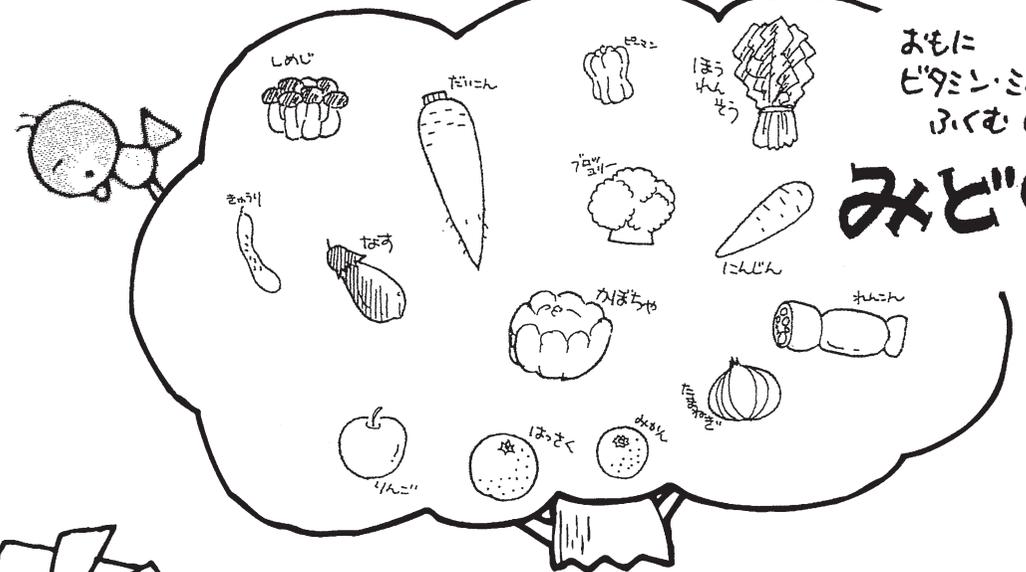


朝ごはんをきちんと食べていますか?
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか?
簡単な料理でも赤・黄・緑の食品をそろえて食べるよう心がけてみましょう。



あか

おもにたんぱく質・カルシウムと
ぶくむ・しょくひん



みどり

おもにビタミン・ミネラルと
ぶくむ・しょくひん



き

おもに炭水化物・脂質と
ぶくむ・しょくひん

いろ色をぬって
みましょう!