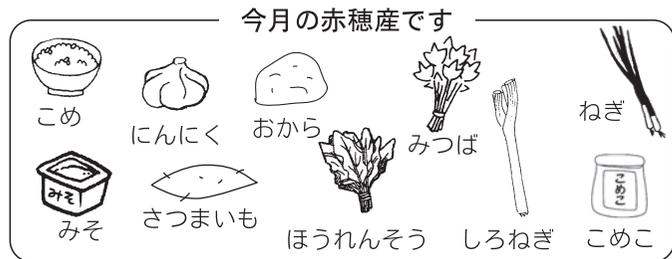


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 860人
 小学校… 2,881人
 中学校… 1,707人
 計 … 5,448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



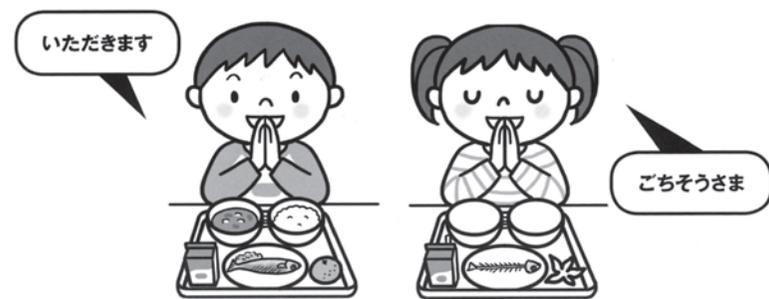
給食費口座振替日
 全校園とも11月25日(火)

〔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26年11月分学校給食献立表

日・曜	④ 日 (火)	⑤ 日 (水)	⑥ 日 (木)	⑦ 日 (金)	⑩ 日 (月)	⑪ 日 (火)	⑫ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑰ 日 (月)	⑱ 日 (火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる あつあげのふくめに ゆでブロッコリー マヨネーズ ◎ヨーグルト	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり ◎やさいと くだものゼリー	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう ペンのトマトソースに ほうれんそうオムレツ りんごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのみりんぼし おひたし	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい さけのしおやき もやしといとかまの ごまあえ	わかめごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ほたてグラタン ごぼうサラダ ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのみそに かいそうサラダ あおじそドレッシング	こめこパン ぎゅうにゅう かぼちゃポタージュ ハンバーグきのこソース キャベツの ごまドレッシングあえ メープルジャム	ひじきだいずごはん ぎゅうにゅう かきたまじる ふたにくと うずらのにこみ みかん ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ピーマンとなすの みそいため	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 マヨネーズ
ざ い り よ う	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 ほししいたけ・けずりぶし あつあげ・けずりぶし しょうが ブロッコリー	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	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 チキンブイヨン ケチャップ ほうれんそうオムレツ	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 いとこんにゃく けずりぶし・ひらてん いわしのみりんぼし	ふたにく・うずらたまご いか・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん・はくさい ほししいたけ・しょうが えび・でんぶん さけ もやし・にんじん いとかまぼこ・ごま はなかつお ごま	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん コーンかん・セロリ マッシュルーム パセリ・チキンブイヨン マカロニ ほたてグラタン ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	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 さばのみそに かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	クリームコーンかん・ベーコン かぼちゃペースト・パセリ ぎゅうにゅう・たまねぎ にんじん・しろいんげんまめ ホワイトソース・なまクリーム ホワイトルウ・こなチーズ チキンブイヨン とうふハンバーグ しめじ・マッシュルーム ケチャップ・デミグラスソース にんじん・きゅうり いとかまぼこ・チーズ・ごま キャベツ・ごまドレッシング	たまご・とうふ かまぼこ・にんじん しめじ・ふ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご・でんぶん みかん	はるさめ・とりにく たけのこ・もやし にんじん・ねぎ ほたてがい・チキンブイヨン ふたミンチ・なす ピーマン・たまねぎ にんじん・ねぎ・みそ グリーンピース・しょうが でんぶん・ごまあぶら トウバンジャン・テンメンジャン マーボーのもと ポークしゅうまい	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・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ブロッコリー
日・曜	⑱ 日 (水)	⑳ 日 (木)	㉑ 日 (金)	㉕ 日 (火)	㉖ 日 (水)	㉗ 日 (木)	㉘ 日 (金)				
こ ん だ て	きのこごはん ◎のむヨーグルト ようふうすいとん ポークウインナー ひねぼんサラダ ぼんずジュレ	あぶらパン(小) こがたパン(幼中) ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ チキンソーセージ(中)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ツナおから ◎アセロラゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ	ごはん ぎゅうにゅう きのこじる さんまのしおやき だいこんおろし しょうゆ ◎ぶどうゼリー	こくとうパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー コロケ ハムときゅうりの すのもの	ごはん ◎のむヨーグルト オニオンスープ ミートボールの トマトに シーチキンサラダ				
ざ い り よ う	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 ポークウインナー ケチャップ おやとりにく・もやし にんじん・キャベツ	やきそば・たまねぎ キャベツ・にんじん ちくわ・あおのり べにしょうが・けずりこ ふたにく・ねぎ 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	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・むすびこんぶ けずりぶし おから・にんじん ほししいたけ・ごぼう シーチキン・けずりぶし ねぎ・こんにゃく あぶらあげ	じゃがいも・たまねぎ にんじん・ふたにく みそ・わかめ あぶらあげ・ねぎ けずりぶし とんかつ・あぶら キャベツ	とうふ・とりにく にんじん・えのきだけ まいたけ・なめこ しめじ・さといも・ねぎ けずりぶし・こんぶ さんま だいこん	しろいんげんまめ とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ ブロッコリー・ホワイトルウ チキンブイヨン・バター ぎゅうにゅう コロケ・あぶら きゅうり・わかめ にんじん・ハム ごま	ベーコン・たまねぎ マッシュルーム・にんじん パセリ・キャベツ チキンブイヨン・セロリ ミートボール・たまねぎ トマトかん・でんぶん チキンブイヨン ケチャップ きゅうり・にんじん シーチキン・キャベツ マヨネーズ				

「いただきます」は自然の恵み、食べ物への命への感謝の言葉です。
 「ごちそうさま」は食べ物を作ってくれた人への感謝の言葉です。



○印は幼稚園の給食日です。

おやつについて考えましょう



○ おやつとは

おやつは生活にうるおいを与える楽しみのひとつですが、成長期の子どもたちや、スポーツをする人にとっては、3食の食事を補う大切な食事の1つです。



○ 食べる時間と量を決めましょう。



おやつを不規則にだらだら食べたり、たくさん食べすぎると、次の食事にさしつかえます。またむし歯や、肥満の原因にもなります。

○ どんなおやつがいいでしょう。

食事を補うという面から考えても、おやつ = 甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりや、牛乳・チーズ・くだもの・ふかしいもなど、たんぱく質・カルシウム・ビタミンに富んだものにしましょう。

● おやつ ≠ おかし



○ 寝る前にはなるべく食べないようにしましょう。



寝る前に食べると胃がもたれ、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。食べるときは、消化の良いものにしましょう。

おやつのお SOS

S シュガー (さとう)



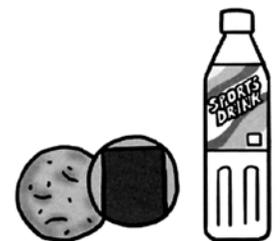
甘いおやつにはさとうが多くふくまれています。

O オイル (あぶら)

スナックがしだけでなく、アイスクリーム、チョコレートにも多くふくまれています。



S ソルト (しお)



塩からいものだけでなく、スポーツドリンクにもふくまれます。

★★★★ 作ってみませんか ★★★★★

チーズ入り蒸しパン

材料 (5個分)

ホットケーキミックス・・・1カップ
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
プロセスチーズ・・・・・・・・20g
ブルーベリー (干)・・・大さじ1
アルミカップ・・・・・・・・・・5個

作り方

- ① ホットケーキミックスと卵、牛乳を混ぜます。
- ② チーズは5mm角に切ります。
- ③ チーズとブルーベリーを①に入れてさっくりと混ぜあわせます。
- ④ アルミカップに③の生地を入れ、蒸し器で強火で蒸します。