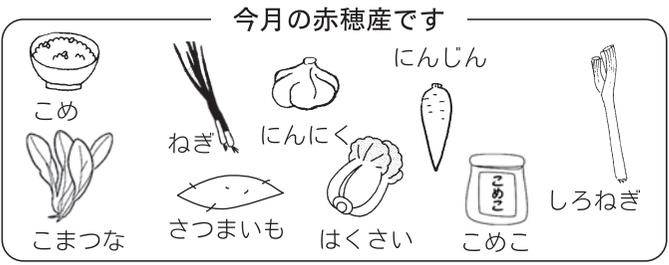


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 767人
 小学校… 3,046人
 中学校… 1,799人
 計 … 5,612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13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。〕

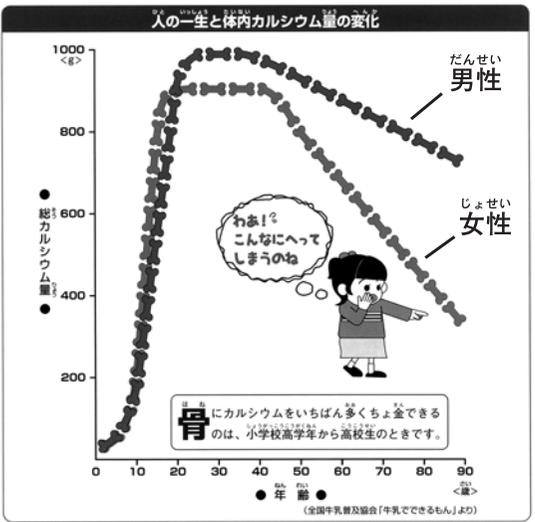
平成24年12月分学校給食献立表

日・曜	3日(月)	4日(火)	⑤日(水)	⑥日(木)	⑦日(金)	10日(月)	11日(火)	⑫日(水)	⑬日(木)	17日(月)	18日(火)
ごはん	ごはん	ごはん	たきこみごはん	パンパン	わかめごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん	こめこパン	ごはん	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	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ワンタンスープ	とんじがのトマトに えてかえい	ようふうすいとん	スープバゲティ	◎のむヨーグルト	かすじる	キムチスープ	カレーシチュー	ひよこめとちりめん じゃこのごまからめ	さつまいもの ポターージュ	マーボー豆腐	みそおでん
さばのみそに	おひたし	ポークしゅうまい	だいがくいも	ちゅうかふう いためもの	さわらのてりやき	チキンアロハ	ひよこめとちりめん じゃこのごまからめ	みかん	とりにくのごまづけ	いわしのみりんぼし	イカリングフライ
れんこんサラダ	おひたし	ポークしゅうまい	かいそうサラダ	しるみざかなフライ	ひじきのいりに	まぜまぜゼリー	みかん	ふくしんづけ	◎ケーキ	なます	ヨーグルトあえ
れんこん・ニンジン	ほうれんそう	キャベツのごまドレ	かんきつドレッシング	マヨネーズ	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ぶたにく もやし・にんじん	のりふりかけ	ふくしんづけ	◎ケーキ	ミルメーク	いわしのみりんぼし	いかなごのくぎに
もやし・にんじん ねぎ・ほししいたけ チキンピジョン	ふたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん マッシュルーム さやいんげん・トマトかん にんにく・あかワイン	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	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルー ホワイトソース・しめじ こなチーズ・ぎゅうにゅう はたてかえいばしら しろいんげんまめ	ぶたにく・ほうれんそう もやし・にんじん たまねぎ・ホワイトルー はるさめ・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが・たまご	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ぶたにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ さけかす・けずりぶし	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンピジョン	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 グリーンピース・カレールー あかワイン・バター	ベーコン・さつまいも クリームコーンかん たまねぎ・にんじん パセリ・ホワイトルー ホワイトソース ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ チキンピジョン	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・ごまあぶら でんぶん・トウバンジャン マーボーのもと テンメンジャン	ちくわ・あつあげ 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	イカリングフライ あぶら
さばのみそに	えてかえい	ポークしゅうまい	さつまいも・くろごま あぶら	ホキフライ・あぶら	むきえだまめ にんじん・こんにゃく ひじき・ちくわ あぶらあげ・とりにく けずりぶし・さばかん	とりにく・パインかん しょうが・にんにく	ひよこめ・ちりめんじゃこ ごま・あぶら	とりにく・ごま でんぶん	いかなごのくぎに	おとうかん・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	
れんこん・ニンジン みずにシーチキン きゅうり・マヨネーズ	ほうれんそう はくさい・もやし はなかつお・ごま	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	かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	ブロッコリー	まぜまぜゼリー おうとうかん カクテルゼリー	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん

日・曜	19日(水)	20日(木)
いりこなめし ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり ゆでブロッコリー サウザンアイランド ドレッシング ◎みかんゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのトマト スープにこみ カボチャサンド こまつなとコーンのサラダ あおじドレッシング いちごジャム	きんときまめ・とりにく ベーコン・たまねぎ セロリ・にんにく トマトかん・パセリ じゃがいも・マカロニ チキンピジョン
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	きんときまめ・とりにく ベーコン・たまねぎ セロリ・にんにく トマトかん・パセリ じゃがいも・マカロニ チキンピジョン	きんときまめ・とりにく ベーコン・たまねぎ セロリ・にんにく トマトかん・パセリ じゃがいも・マカロニ チキンピジョン
ごもくまめいなり けずりぶし	カボチャサンド・あぶら	カボチャサンド・あぶら
ブロッコリー	こなつな ホールコーンかん シーチキン・ごま	こなつな ホールコーンかん シーチキン・ごま

モォーッと牛乳をのんで骨にちょ金をしまししょう

- 体のなかには、カルシウムがちょ金してあります。
このちょ金ばこになっているのが骨です。カルシウム量がたりなくなると、骨からカルシウムのちょ金をおろし、骨がスカスカになってしまいます。
- 丈夫な骨づくり3つのポイント!!
1、カルシウムを十分にとりましょう。
2、体を動かし、よく寝ましょう。
3、朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。



牛乳はカルシウムを多く
 ふくみ、体の中にとり入れ
 れやすいのみものです。

牛乳として飲むほか、料理
 に使ったり、おやつと
 しても食べてください。

○印は幼稚園の給食日です。

つく 作ってみませんか

★とりにくのレモンづけ

材料	(4人分)
とりむね肉	120g
とりもも肉	120g
塩・こしょう	適宜
でんぷん	適宜
レモン果汁	4g
こいくちしょうゆ	12g
三温糖	16g
水	3g
油	適宜

- ### 作り方
- ① とり肉を一口大に切り、かるく塩、こしょうをします。
 - ② ①の肉にでんぷんをつけ、油で揚げます。
 - ③ こいくちしょうゆ、三温糖、水をあわせて火にかけて煮て、レモン果汁を加えタレを作ります。
 - ④ ②のとりにくにタレをからませます。
- ※ ご家庭で調理する場合、タレを多めに作ると肉にからませやすいです。

★チキンでアロハ

材料	(4人分)
とり手羽元	4本
パイナップル缶	60g
土しょうが	5g
にんにく	5g
酒	10g
こいくちしょうゆ	22g
三温糖	4g
塩・こしょう	適宜
水	適宜

- ### 作り方
- ① にんにく、土しょうがはすりおろします。
 - ② パイナップルは、シロップといっしょに、あらくミキサーにかけます。
 - ③ 手羽元は、塩・こしょうをします。
 - ④ フライパンを熱し、③をきつね色になるまで炒めます。
 - ⑤ 鍋ににんにく、土しょうが、パイナップル、調味料を煮たて、④の手羽元を入れ、水かげんをひたひたより少し多めにし、弱火で40分程煮こみます。



きゅうしょくにん き (給食人気メニュー)



★スープスパゲティ

材料	(4人分)
スパゲティ	40g
ベーコン	40g
パセリ	3g
にんじん	64g
たまねぎ	120g
ホワイトルー	12g
ホワイトソース	16g
しめじ	36g
粉チーズ	7g
貝柱(冷凍)	52g
牛乳	40g
白いんげん豆ペースト	40g
塩・こしょう	適宜
水	適宜

- ### 作り方
- ① たまねぎ、にんじんはせん切り、パセリはみじん切りにします。
 - ② スパゲティは、たっぷりの湯に塩を入れ、ゆがきます。
 - ③ ベーコンは1cm位に切り、炒めます。
 - ④ ③にたまねぎ、にんじん、しめじ、貝柱を入れ、さらに炒め、水を加え煮ます。
 - ⑤ 火が通ったら、ホワイトルー、ホワイトソース、粉チーズ、牛乳、白いんげん豆ペーストを入れます。
 - ⑥ 塩、こしょうで味をととのえ、②のスパゲティを入れ、パセリを散らします。
- ※ホワイトルー、ホワイトソースの代わりにシチューの素でもいいです。



★だいずとちりめんじゃこのごまからめ

材料	(4人分)
だいず	40g
でんぷん	適宜
油	適宜
ちりめんじゃこ	12g
いりごま	4g
みりん	6g
三温糖	5g
こいくちしょうゆ	5g

- ### 作り方
- ① だいずを水につけもどし、柔らかく煮ます。
 - ② ①にでんぷんをつけ、油で揚げます。
 - ③ ちりめんじゃこも油で揚げます。
 - ④ みりん、三温糖、こいくちしょうゆをあわせ、だいず、ちりめんじゃこといりごまを和えます。
- ※ 12日はだいずの代わりに、ひよこめを素揚げにしました。