

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 771人
 小学校… 3,064人
 中学校… 1,791人
 計 … 5,626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

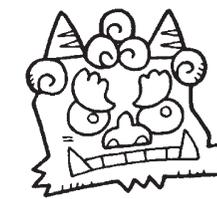


給食費口座振替日
 全校園とも 2月13日(水)

[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25年 2月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (金)	4 日 (月)	5 日 (火)	⑥ 日 (水)	⑦ 日 (木)	⑧ 日 (金)	12 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑮ 日 (金)	18 日 (月)
こ ん だ て	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる シーチキンサラダ あなご(中) せつぶんまめ(幼小) てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくと じゃがいものこみ マスのマリネ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん やきとり あつあげのうまに あじつけのり	たきこみごはん ◎のむヨーグルト うどん ごもくまめいなり ブロッコリー ぼんずジュレ ◎シークワサータルト(中)	あぶらパン(幼小) コッペパン(小) ぎゅうにゅう かぶのシチュー オムレツ ケチャップ あこうみかん チーズ(小中) いちごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき かぶりつきいかの にもの(小中) マカロニサラダ ミルメーク(小中) のりふりかけ(幼)	ごはん ぎゅうにゅう いものこじる カボチャサンド ◎プリン のりつくだに	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さわらのゆずみそ かけ(小中) かいそうサラダ あおじそドレッシング	チョコスイートパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チキンウインナー ポテトサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまからめ いよかん ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ もちむぎめんサラダ
ざ い り よ う	ゆば・にんじん・みつば かまぼこ・しめじ けずりぶし・こんぶ きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ あなご	ふたにく・じゃがいも にんじん・たまねぎ がんとどき・さやいんげん ほしいたけ・でんぶん けずりぶし マス・でんぶん あぶら・たまねぎ にんじん・ピーマン	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほしいたけ・はくさい チキンピジョン とりぐし・しょうが あつあげ・しょうが けずりぶし むきえだまめ	うどん・ぎゅうにゅう 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 ブロッコリー	ベーコン・たまねぎ かぶ・にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう なまクリーム ホワイトソース ホワイトルウ しろいんげんまめ チキンピジョン オムレツ あこうみかん	やきどうふ・ぎゅうにゅう こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ いか・しょうが マカロニ・キャベツ にんじん・シーチキン たまねぎ・マヨネーズ きゅうり	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 カボチャサンド あぶら	うずらたまご・ぎゅうにゅう じゃがいも・あつあげ こんにゃく・まるてん にんじん・むすびこぶ けずりぶし さわら・みそ ゆずかじゅう かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 マッシュルーム・パセリ マカロニ・チキンピジョン チキンウインナー ケチャップ じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり たまねぎ・レモンかじゅう マヨネーズ・ハム	ぎゅうにゅう・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく バター・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 でんぶん・ごま・あぶら いよかん	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・チンメンジャン トウバンジャン ぎょうざ もちむぎめん・わかめ こまつな・ハム・にんじん ホールコーンかん・ごま ごまあぶら
日・曜	19 日 (火)	⑳ 日 (水)	㉑ 日 (木)	㉒ 日 (金)	25 日 (月)	26 日 (火)	㉓ 日 (水)	㉔ 日 (木)			
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん キャベツバーグ デコボン	ごはん ◎のむヨーグルト かにとかぶのスープ とりにくのレモンづけ えだまめ	こがたパン(幼小) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう やきそば ポークしゅうまい まぜまぜゼリー チョコだいずマーガリン (幼小)	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる しろみざかなフライ ゆでキャベツ ウスターソース	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ いわしのうめに いとかんてんの ちゅうかサラダ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう かすじる ポークソテー しいたけソース ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの こもちししゃも だいこんサラダ ぶどうゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう カレーうどん ヨーグルトあえ チキンソーセージ(小中) いちごジャム(幼小) チョコだいずマーガリン(小)			
ざ い り よ う	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 キャベツバーグ デコボン	かぶ・かに・たまご たまねぎ・にんじん ねぎ・きくらげ チキンピジョン でんぶん とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう えだまめ	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 ぎゅうにゅう・ねぎ ポークしゅうまい まぜまぜゼリー パインかん カクテルゼリー	たまご・ちくわ にんじん・しめじ ふ・ねぎ・けずりぶし こんぶ・とうふ ホキフライ・あぶら キャベツ ホールコーンかん	ワンタン・はくさい もやし・にんじん ねぎ・ほしいたけ チキンピジョン・やきふた いわしのうめに いとかんてん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし ごま・ごまあぶら	さといも・こんにゃく あぶらあげ・とりにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ さけかす・けずりぶし みそ ふたにく・たまねぎ しいたけ・にんにく ブロッコリー	ふたにく・ほうれんそう もやし・にんじん はるさめ・たけのこ ひらてん・ほしいたけ しょうが・たまご こもちししゃも だいこん・にんじん きゅうり・いとかまぼこ シーチキン フレンチドレッシング	とりにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレールウ・にんにく うどん・あかワイン グリーンピース 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			



おに
鬼は～そと
ふく
福は～うち



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「みんなで食べれば笑顔あふれる いっぱい食べれば元気あふれる」 24年度 有年中3年 東村 未来 ●●●

裏面もごらん下さい。

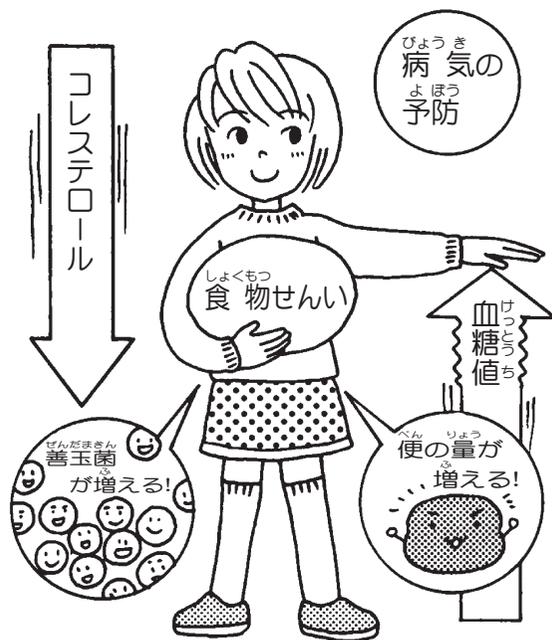
もっととりたい食物せんい

昔に比べて現代の食事は、食物せんいの摂取量が少なくなっています。

栄養バランスのよい食生活の中で、食べる量をもう少し増やしましょう。

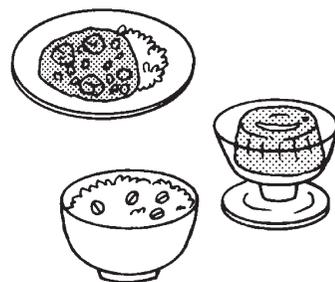
食物せんいは体にいいこといっぱい！

1. 便の量が多くなったり、便秘を防いでくれます。
2. 腸で、善玉菌が増えます。
3. 血糖値の急な上昇を防いでくれます。
4. 体の中の有害な物質を外に出してくれます。
5. コレステロールの値を抑えてくれます。



いつもの料理に少しの工夫でたくさん食べれます。

- ★ カレーやシチューの中に豆をプラス。
- ★ 精白米を胚芽米にしたり、麦などを加えては？
- ★ デザートやおやつを芋類や果物にしたり、寒天を使ったゼリーなどに！



食物せんいが多い食品

食品のg数は1回に食べる目安量です。

[1日の食物せんいの目安量は20gです]

かぼちゃ(ゆで) 100g [4.1g]	ブロッコリー(ゆで) 50g [1.9g]	ごぼう(ゆで) 30g [1.8g]
さつまいも(蒸し) 100g [3.8g]	わかめ(もどしたもの) 30g [0.9g]	おから 20g [1.9g]
寒天(ゼリー) 100g [1.5g]	りんご 100g [1.5g]	ほし柿 70g [9.8g]
おし麦 10g [1.0g]	くり(ゆで) 100g [6.6g]	いんげん豆(ゆで) 30g [4.0g]
あずき(ゆで) 50g [5.9g]	納豆 50g [3.4g]	しいたけ(ゆで) 30g [2.4g]