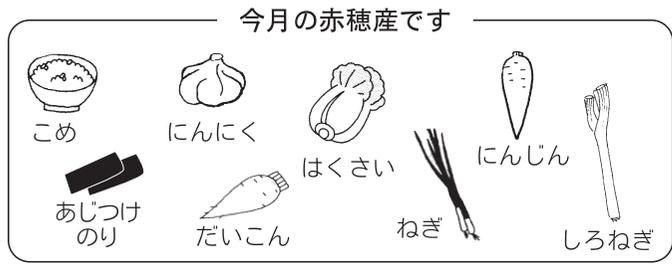


学校給食だより

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 3月4日(月)

【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3月分学校給食献立表

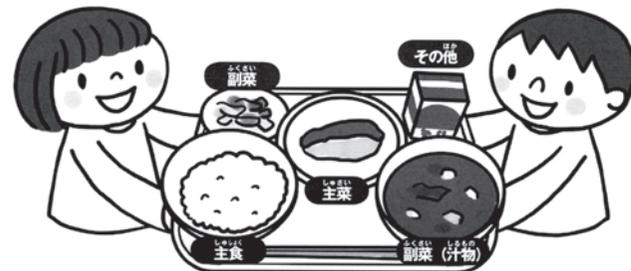
日・曜	①日(金)	4日(月)	5日(火)	⑥日(水)	⑦日(木)	⑧日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	たきこみごはん ◎のむヨーグルト すましじる ミンチカツ キャベツのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ とりにくのレモンづけ もやしのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ さんしょくどんぶり はるか	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう かきたまじる えびフライ ゆでブロッコリー ミルメーク タルタルソース	コッペパン ぎゅうにゅう スープバゲティ やきハンバーグ ごぼうサラダ ◎いちごプリンアモード(小中) ◎おめでとうデザート(幼)	ごはん ◎のむヨーグルト みそしる カツレツ かつめしのたれ ゆでキャベツ ◎ひなまつりゼリー	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに なのはなのごまあえ しゅうまい あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ぎょうざ かいそうサラダ あおじそドレッシング ◎プリンタルト	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのてりやき おひたし のりふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう ミネストローネ しろみざかなフライ ゆでキャベツ とんかつソース ◎ヨーグルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー きりほしだいこんのサラダ まぜまぜゼリー ふくしんづけ
ざいりょう	とうふ・ゆば・ねぎ えのきだけ・かまぼこ にんじん・けずりぶし こんぶ・あぶらあげ ミンチカツ・あぶら キャベツ・にんじん わかめ・ホールコーンかん コールスロドレッシング	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら もやし・にんじん シーチキン かんきつドレッシング	ワンタン・やきぶた はくさい・もやし にんじん・ほしいたけ ねぎ・スープストック ぶたにく シーチキン・しょうが たまご・むきえだまめ はるか	たまご・ちくわ にんじん・えのきだけ ふ・ねぎ・こんぶ けずりぶし えびフライ・あぶら ブロッコリー	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん・えび たまねぎ・ホワイトルウ なまクリーム・こなチーズ マッシュルーム ぎゅうにゅう ハンバーグ・ケチャップ ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング きゅうり	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とうふ みそ・ねぎ・わかめ けずりぶし・こんぶ あぶらあげ カツレツ・あぶら キャベツ	こんにゃく・あつあげ にんじん・むすびこんぶ まるてん・じゃがいも ぎゅうにく・うずらたまご けずりぶし なのはな・はくさい ほうれんそう・ごま しゅうまい	ぶたにく・いか・えび にんじん・たまねぎ たけのこ・かまぼこ さやいんげん・キャベツ きくらげ・しょうが でんぷん ぎょうざ かいそうミックス わかめ・きゅうり にんじん あおじそドレッシング	じゃがいも・にんじん ぎゅうにく・たまねぎ グリーンピース・ひらてん こんにゃく・けずりぶし さわら ほうれんそう・はくさい もやし・はなかつお	マカロニ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー ベーコン・じゃがいも ミックスビーンズ セロリ・にんにく パセリ・だいこん チキンピジョン・ケチャップ ホールトマトかん マッシュルーム しろみざかなフライ あぶら キャベツ	ぎゅうひきにく たまねぎ・にんじん にんにく・マッシュルーム しょうが・ホールトマトかん ケチャップ・あかワイン カレーこ きりほしだいこん・きゅうり にんじん・ひじき・ごま サイノメチーズ マヨネーズ まぜまぜゼリー パインかん・ももかん カクテルゼリー

日・曜	18日(月)	19日(火)
こんだて	わかめごはん ぎゅうにゅう おやこに したびらめのからあげ ごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくの あまからに マカロニサラダ かつおふりかけ ミルメーク
ざいりょう	とりにく・たまご じゃがいも・にんじん グリーンピース・たまねぎ ちくわ・けずりぶし したびらめ・でんぷん からあげこ・あぶら ほうれんそう・はくさい ホールコーンかん シーチキン・ごま わふうドレッシング	ぎゅうにく・ふ こんにゃく・ちくわ にんじん・あつあげ たまねぎ・しろねぎ マカロニ・キャベツ にんじん・ハム たまねぎ・きゅうり マヨネーズ

そつえん そつぎょう
ご卒園・ご卒業おめでとうございます。

ちゅうがく ねんせい こんげつ がっこうきゅうしよく わか
 中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。

これから、自分自身で食事を選んだり、作ったりする機会が増えてきます。
 「何をどう食べたらいいのかな？」とまよったときは、ぜひ給食を思い出して
 ください。そうすると栄養のバランスのとれた食事ですぐに過ごすことができます。



「あなたの大切な一票が
 明日の赤穂を創る」

3月31日(日)は
 赤穂市議会議員選挙の投票日です。

1年の食生活をふり返りましょう。

「はい」と思うものに○をつけましょう。

朝ごはんは毎日食べましたか？

好き嫌いせずに食べましたか？

食事の前には手を洗いましたか？

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか？

はしやちゃわんは正しくもって食べましたか？

お手伝いや当番がしっかりできましたか？

食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べられましたか？

野菜や果物をよく食べましたか？

食事はよくかんで食べることができましたか？

牛乳・乳製品をよく食べましたか？

1年間ありがとうございました。
 3月19日(火)で今年度の給食が終了します。
 給食に深いご理解とご協力をいただきありがとうございました。

赤穂市学校給食センター職員一同



○の数が多い人はよい食習慣をこれからも続けましょう。数が少なかった人は新年度にがんばりましょう。