

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 783人  
 小学校… 2,709人  
 中学校… 1,625人  
 計 … 5,117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(金)

〔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 11月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (火)	② 日 (水)	④ 日 (金)	⑦ 日 (月)	⑧ 日 (火)	⑨ 日 (水)	⑩ 日 (木)	⑪ 日 (金)	⑭ 日 (月)	⑮ 日 (火)	⑯ 日 (水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる キャベツバーグ あんかけ もろどんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの さんまかぼすレモンに あじつかけり	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ カボチャサンド ビーフンいため ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンウインナー タラモサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに はぜロールのてんぷら ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ いわしのみりんぼし なっとうみそ	コッペパン(幼中) キャラメル あげパン(小) ぎゅうにゅう カレーうどん かいそうサラダ あおじそドレッシング メープルジャム(中)	げんりょうさげごはん ◎のむヨーグルト すましじる さばのみそに だいかくいも	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さんしょくどんぶり ◎ゆずゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのレモンづけ りんご	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いわしのてんぷら まぜまぜゼリー のりふりかけ
ざ い り よ う	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 キャベツバーグ でんぶん もろどん・ほうれんそう ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま わかめ・ごまあぶら	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・ほししいたけ しょうが・たまご さんまかぼすレモンに	もずく・とうふ えのきだけ・きくらげ にんじん・ねぎ・こんぶ でんぶん・けずりぶし カボチャサンド あぶら ほししいたけ・にんにく ピーフン・ふたにく キャベツ・たまねぎ こまつな・にんじん ごまあぶら・チキンピジョン	ワンタン・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 チキンウインナー ケチャップソース たらこ・じゃがいも きゅうり・マヨネーズ	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 けずりぶし はぜロール・あぶら こめこてんぷらこ なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま ミニトマト	ふたにく・もやし キャベツ・にんじん にら・にんにく しょうが・はなかつお みそ・ごまあぶら スープストック いわしのみりんぼし なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま	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 かいそう・わかめ きゅうり・にんじん むらさきたまねぎ	とうふ・ゆば・みつば 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 さばのみそに さつまいも・くろごま あぶら	ふたにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・ねぎ・けずりぶし こんぶ とりミンチ・しょうが たまご・むきえだまめ りんご	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 とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう りんご	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん かまぼこ・はくさい きくらげ・しょうが えび・でんぶん いわしのてんぷら あぶら まぜまぜゼリー パインかん・カクテルゼリー
日・曜	⑰ 日 (木)	⑱ 日 (金)	⑳ 日 (月)	㉑ 日 (火)	㉒ 日 (木)	㉓ 日 (金)	㉔ 日 (月)	㉕ 日 (火)	㉖ 日 (水)		
こ ん だ て	キャラメル あげパン(幼中) こがたパン(小) ◎のむヨーグルト さつまいものシチュー ミートボールのトマトに ミニフィッシュ(小中)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん あつあげのふくめに みかん	ごはん ぎゅうにゅう やさいのいために オムレツ ヨーグルトあえ ケチャップ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ チキンメンチカツ コールスローサラダ	こめこパン やきそば ひじきサラダ チキンソーセージ チョコだいちクリーム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さばのしおやき あじつかけり	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ぎょうざ いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくと さつまいもの かりんあげ ホイコーロ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいちとちりめん じゃこのごまからめ ゆでブロッコリー かんきつドレッシング		
ざ い り よ う	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ しろいんげんまめ ホワイトルウ チキンピジョン ぎゅうにゅう ミートボール・たまねぎ トマトかん・ケチャップ でんぶん・チキンピジョン	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん ねぎ・あぶらあげ けずりぶし・こんぶ あつあげ・けずりぶし しょうが みかん	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ふたにく・ひらてん やきにくのタレ・いか しょうが・ごまあぶら オムレツ 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	わかめ・ほたてかいたし にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ ごま・けずりぶし うずらたまご チキンメンチカツ あぶら にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	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 ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・ごぼう ごまドレッシング ごま	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 さば	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 テンメンジャン トウバンジャン・ごまあぶら ぎょうざ いとかんてん・ハム きゅうり・キャベツ・ごま にんじん・もやし ごまあぶら	こんにゃく・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・でんぶん さつまいも・とりにく しょうが・でんぶん ごま・あぶら ふたにく・キャベツ ピーマン・しろねぎ・しょうが にんにく・テンメンジャン オイスターソース・ごまあぶら トウバンジャン・でんぶん	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 だいち・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん あぶら ブロッコリー		

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「ごちそうさま 食べ物たちへの ありがとう」 27年度 有年中2年 志賀 央佳 ●●●

裏面もごらん下さい。



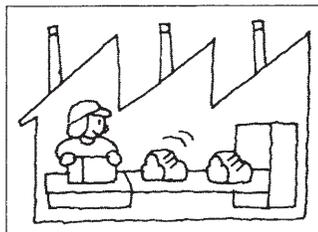
# 感謝の気持ちをもって食べましょう

みなさんは食事のとき、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、たくさんの人がかわり、働いています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

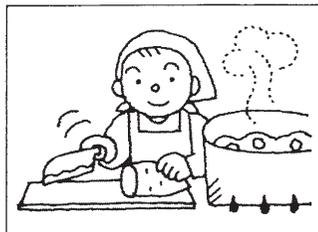
給食はたくさんの人たちによって作られています



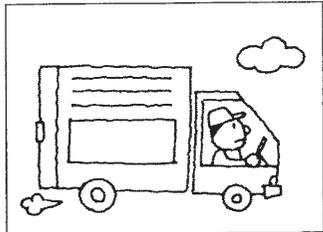
こめ やさい つく 動物  
米や野菜を作ったり、動物を育てたり、魚をとる人



しょくひん かこう ひと  
食品を加工する人



ちようり ひと  
調理をする人



しょくひん はこ ひと  
食品を運ぶ人



きゆうしょくとうばん  
給食当番さん

ありがとう



こんだて かんが えいようきよう ゆ  
献立を考える栄養教諭

食事のあいさつに込める思い

「いただきます」



「いただきます」のあいさつには、食べ物の「命」をいただくという意味があります。私たちが食べているものは、それぞれ命を持った動物や植物でした。さらに食事を作ってくれた人や、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」には、走り回るという意味があります。食事ができるまでには、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人などたくさんの方がかわっています。一生懸命に働いてくださった方への感謝の気持ちを表すあいさつです。

☆ 11月8日はいい歯の日 ☆

おいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。よく噛むことにより、だ液がたくさん出ます。だ液は口の中に残った食べかすを洗い流したり、食事によって酸性になった口の中をもとに戻したりして、虫歯予防に役立ちます。よく噛んで食べて、いい歯を目指しましょう！

