

学校給食だより

給食予定人員
 幼稚園… 806人
 小学校… 2,448人
 中学校… 1,433人
 計 … 4,687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 11月25日(金)
 再振替日 12月8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。〕

令和4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	すしごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくとれんこんのあげびたし ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに こもちししゃも えだまめ あじつけのり	ごはん ◎のむヨーグルト ハヤシライス だいがくいも ココロコサラダ かんぎつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう スンドウブ ビビンバ ほうれんそうと もやしのナムル	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう かぼちゃのポターージュ ミートボールのてりやき ◎アセロラゼリー	さげごはん ぎゅうにゅう うどん ハタハタのからあげ かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに キャベツのうめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ぶたにくと うずらたまごのにこみ りんご
ざ い り よ う	ゆばにんじん かまぼこ・みつば えのきだけ・けずりぶし こんぶ なっとう・ぶたミンチ ねぎ・ごま・みそ きゅうりにんじん ツナ・ノンエッグマヨネーズ	ワントン・ぶたにく 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 とりにく・れんこん でんぷん・あぶら じゃがいも・きゅうり・ハム ノンエッグマヨネーズ レモンかじゅう	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 ししゃも えだまめ	ぎゅうにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム トマトかん・でんぷん デミグラスソース・ハヤシルウ チキンピジョン・しめじ さつまいも・くろごま あぶらはちみつ きゅうり むきえだまめ・さやいんげん ホールコーンかん	ぶたにく・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく しょうが・みそ・ごま ごまあぶら・はなかつお とりにく・マーマレード でんぷん ごぼう・にんじん ホールコーンかん・ごま わふうドレッシング	キムチ・はくさい ぶたミンチ たまねぎ・ほししいたけ しょうが・みそ・ごま みそ・チキンピジョン ぎゅうにく・しょうが にんにく・ごま・ごまあぶら やきにくのタレ・コチジャン ほうれんそう・もやし にんじん・ごま・ごまあぶら	ベーコン・かまぼこ クリームコーンかん たまねぎ・にんじん パセリ・ホワートルウ ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・チキンピジョン ミートボールのてりやき	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん ねぎ・あぶらあげ こんぶ・けずりぶし ハタハタ・あぶら でんぷん かいそう・きゅうり わかめ・にんじん	とりにく・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・こんぶ けずりぶし さばのみそに キャベツ・にんじん はなかつお・うめ	ミニウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンピジョン ハンバーグ・しめじ マッシュルーム ブロッコリー りんご	さつまいも・とうふ わかめ・にんじん あぶらあげ・ねぎ みそ・けずりぶし ぶたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご・でんぷん りんご
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	こめこパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに ポークウインナー(幼) レバーフランク(小中) てっこつサラダ デミグラスソース メープルジャム(小中)	ごはん ぎゅうにゅう いもに だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ こまツナあえ	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる いわしのレモンに カラフルサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ かぼちゃサンド ヨーグルトあえ	和食の日 ごはん ぎゅうにゅう みそしる さわらのさいきょうやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう かぶのスープ とりにくのレモンづけ ブロッコリーの おかかあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ホッケのしおやき だいこんのツナマヨあえ	むぎごはん ◎のむヨーグルト あきのカレーシチュー ぶたにくと さつまいものかりんあげ みかん	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ えびしゅうまい ちゅうかあえ		
ざ い り よ う	マカロニ・ぶたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト トマトかん・チキンピジョン ポークウインナー レバーフランク ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・ごま ノンエッグごまドレッシング	さといも・ぎゅうにく こんにゃく・ごぼう しろねぎ・みそ けずりぶし だいず・ちりめんじゃこ でんぷん・ごま あぶら こまつな・ごま はなかつお・ツナ いとかまぼこ	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 でんぷん いわしのレモンに	はるさめ・ぶたにく たけのこ・もやし にんじん・ら チキンピジョン かまぼちゃサンド あぶら ヨーグルト・おうとうかん みかんかん・パインかん カクテルゼリー	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし さわら・しろみそ はくさい・にんじん ハム・ゆずかじゅう	かぶ・とりにく たまねぎ・にんじん ねぎ・きくらげ チキンピジョン・でんぷん とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら ブロッコリー・にんじん ホールコーンかん・ごま はなかつお	ぶたにく・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 とりにく ホッケ だいこん・にんじん ツナ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく・しめじ マッシュルーム・まいたけ たまねぎ・にんじん じゃがいも・トマトかん にんにく・カレールウ さつまいも・ぶたにく しょうが・でんぷん ごま・あぶら みかん	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが・みそ でんぷん・マーボーのもと ごまあぶら・トウバンジャン テンメンジャン えびしゅうまい いりたまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・ごま・ごまあぶら		

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語「給食は 心に残る ふるさとの味」 令和4年度 坂越中3年 尾崎 ななみ ●●●

11月8日は
いい歯の日

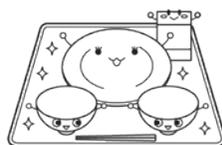
よくかんで食べよう

給食だよりは赤穂市の
ホームページにも載せて
います。

裏面もごらん下さい。



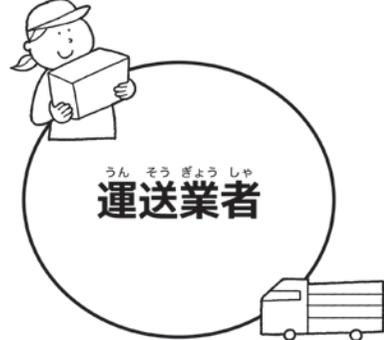
感謝を込めて 残さず食べましょう



11月23日は勤労感謝の日です。身近な人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

わたしたちの食事は、多くの人がかかわり支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すことは命を粗末にすることになります。残さず食べるようにしましょう。

給食にかかわっている人たち



食事のあいさつをしましょう

毎日食事ができることは当たり前ではありません。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。



食育ピクトグラム

「ピクトグラム」とは、日本語で「絵文字」や「絵記号」という意味です。オリンピックでも広く知られるようになりましたね。農林水産省からも「食育」を身近なものに感じ、実践してもらうことを目的として、12個のピクトグラムが公表されています。みなさんはどのくらい食育を実践できていますか？できているものに○をつけてみましょう。

- | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------------|--|
| <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> | <p>家族や友達と一緒に料理や食事を楽しんでいる。</p> <p>()</p> | <p>2 朝ごはんを食べよう</p> | <p>毎日、朝ごはんをしっかりと食べている。</p> <p>()</p> |
| <p>3 バランスよく食べよう</p> | <p>お米やお肉、魚、野菜など、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べている。</p> <p>()</p> | <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> | <p>しっかりと食べてからだをうごかしている。</p> <p>()</p> |
| <p>5 よくかんで食べよう</p> | <p>食事はよくかんで食べている。</p> <p>()</p> | <p>6 手を洗おう</p> | <p>食事の前や外から帰ったら手を洗っている。</p> <p>()</p> |
| <p>7 災害にそなえよう</p> | <p>災害にそなえて、おうちに食料品や水がある。</p> <p>()</p> | <p>8 食べ残しをなくそう</p> | <p>食べ物を残したり捨てたりしないようにしている。</p> <p>()</p> |
| <p>9 産地を応援しよう</p> | <p>地元でとれる食材を知っている。食べている。</p> <p>()</p> | <p>10 食・農の体験をしよう</p> | <p>お米や野菜作りなどの体験をしている。</p> <p>()</p> |
| <p>11 和食文化を伝えよう</p> | <p>地域の郷土料理や伝統料理などを知っている。</p> <p>()</p> | <p>12 食育を推進しよう</p> | <p>心もからだも健康にすくすくするため食育に取り組んでいる。</p> <p>()</p> |