

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 817人  
 小学校… 2,464人  
 中学校… 1,407人  
 計 … 4,688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 12月13日(月)  
 再振替日 1月14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。

## 令和3年12月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (水)	② 日 (木)	③ 日 (金)	⑥ 日 (月)	⑦ 日 (火)	⑧ 日 (水)	⑨ 日 (木)	⑩ 日 (金)	⑬ 日 (月)	⑭ 日 (火)	⑮ 日 (水)	
	ごはん	こがたパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	こめこパン	ごはん	ごはん	たきこみごはん	地場産デー	
こ	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	
ん	ぶたもやしスープ	かぼちゃのポタージュ	ちゅうかふう いためもの	かんとくに	ワンタンスープ	ゆばのすましじる	ミートスパゲティ	みそおでん	マーボー豆腐	うちいりうどん	ぎゅうにゅう	
だ	チーズタッカルビ	オムレツ	しろみぎかなフライ	こもちししゃも	とりにくのレモンづけ	さばのみそに	かいそうサラダ	ほっけのしおやき	ぎょうぎ	ぶたにくのあまから	だいにのみそしる	
て	ゆでブロッコリー	ごぼうサラダ	えだまめ	みかん	カラフルサラダ	てっこつサラダ	スライスチーズ(小中)	ミニトマト	いとかんでんの ちゅうかサラダ	フルーツポンチ	かきあげ	
	あおじそドレッシング	ケチャップ	タルタルソース	のりふりかけ	カラフルサラダ	てっこつサラダ	かんぎつドレッシング	あじつけのり			あこうみかん	
ざ	ぶたにく・もやし・キャベツ しょうが・はなかつお みそ・ごまあぶら・ごま スープストック	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかんたまねぎ にんじん・パセリ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ チキンブイヨン	ぶたにく・ほうれんそう もやし・にんじん・はるさめ たけのこ・ひらてんたまご ほししいたけ・しょうが	うずらたまご・ぎゅうにく じゃがいも・あつあげ こんにやく・まるてん にんじん・けずりぶし	ワンタン・はくさい もやし・にんじん ねぎ・ほししいたけ チキンブイヨン	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	スパゲッティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ グリーンピース マッシュルーム ケチャップ・トマトかん オリーブオイル	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいに みそ・とりミンチ こんにやく・にんじん けずりぶし	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・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	うどん・ぎゅうにく かまぼこ(ゆきだるま) にんじん・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし・こんぶ	とりにく・だいに にんじん・とうふ あぶらあげ・しめじ ねぎ・けずりぶし こんぶ・みそ	
い	とりにく・ぎゅうにゅう・にんじん たまねぎ・キャベツ ごまあぶら・チーズ・ごま にんにく・やきにくのタレ でんぷん・コチュジャン	オムレツ	ホキフライ・あぶら	こもちししゃも	とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら	さばのみそに	ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイメチーズ・えだまめ ごまドレッシング・ごま ホールコーンかん	かいそう・きゅうり いとかんでん にんじん	ほっけ	ぎょうぎ	ぶたにく・たまねぎ しょうが・でんぷん	ちりめんじゃこ・たまねぎ みつば・さつまいも こむぎこ・あぶら てんぷらこ
り	ブロッコリー	ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	えだまめ	みかん	ブロッコリー・えだまめ にんじん ホールコーンかん わふうドレッシング	さばのみそに	かいそう・きゅうり いとかんでん にんじん	ミニトマト	いとかんでん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし・ごま ごまあぶら	おうとうかん・パンかん ナタデココ・カクテルゼリー	あこうみかん	

日・曜	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)
	こがたパン	むぎごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン
こ	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	ぎゅうにゅう
ん	やきそば	バターチキンカレー	とんじる	もずくスープ	むかしだんごじる	スープスパゲティ
だ	しゅうまい	はくさいのさつぱりあえ	ミートボールのてりやき	ぶたにくと うずらたまごのこみ	あつやきたまご	チキンウインナー
て	ぶどうゼリー	◎ケーキ	キャベツとちりめんじゃこ のごまドレあえ	うまいか	パワフルなっとう	だいにこんオーロラサラダ
ざ	ぶたにく・そば キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ちくわ あおのり・はなかつお	とりにく・たまねぎ トマトかん・ぎゅうにゅう じゃがいも・にんにく バター・カレールウ なまクリーム にんじん	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいに こんにやく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ	もずく・とうふ えのきだけ・ほししいたけ にんじん・ねぎ・でんぷん けずりぶし・こんぶ ねぎ・ほししいたけ	だんご・あぶらあげ とりにく・えのきだけ にんじん・ひらてん けずりぶし・こんぶ ねぎ・ほししいたけ	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ なまクリーム・マッシュルーム こなチーズ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ
い	しゅうまい	はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	ミートボールのてりやき	ぶたにく・うずらたまご こんにやく・しょうが しろねぎ・でんぷん	あつやきたまご	チキンウインナー
り			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		ねぎ・キムチ・ごま やきにくのタレ・にんにく なっとう・ぶたミンチ	だいにこん・にんじん ツナ・ホールコーンかん フレンチドレッシング

### 15日(水)は地場産デーです

地場産物とはわたしたちが住んでいる地域でとれる食べ物のことです。  
 近くの生産者さんによって作られたものなので新鮮でおいしく食べられます。  
 ふるさとのめぐみに感謝して食べましょう。



☆だいにのみそしるには大津のベテラン農業者グループ「大津年輪の会」が化学肥料・農薬の使用を減らして育てた安全性の高い「ひょうご安心ブランド」のだいにを使っています。

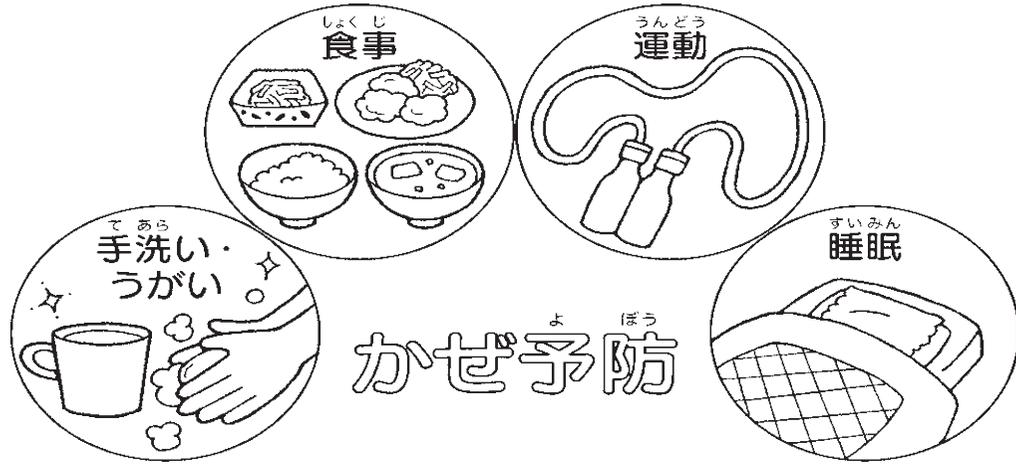
給食だよりは赤穂市のホームページにも載せています。





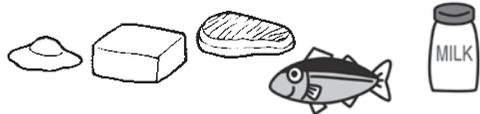
# 寒さに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## < 食事のポイント >

### たんぱく質



体をつくるもとになります。肉、魚、卵、牛乳、大豆などからまんべんなくとりましょう。

### 脂質



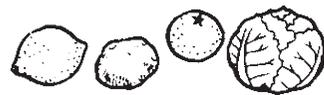
少ない量で大きなエネルギーになり、体をあたためます。とりすぎには気を付けましょう。

### ビタミンA



色のこい野菜にたくさん入っています。のどやはなの中をじょうぶにしてウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

### ビタミンC

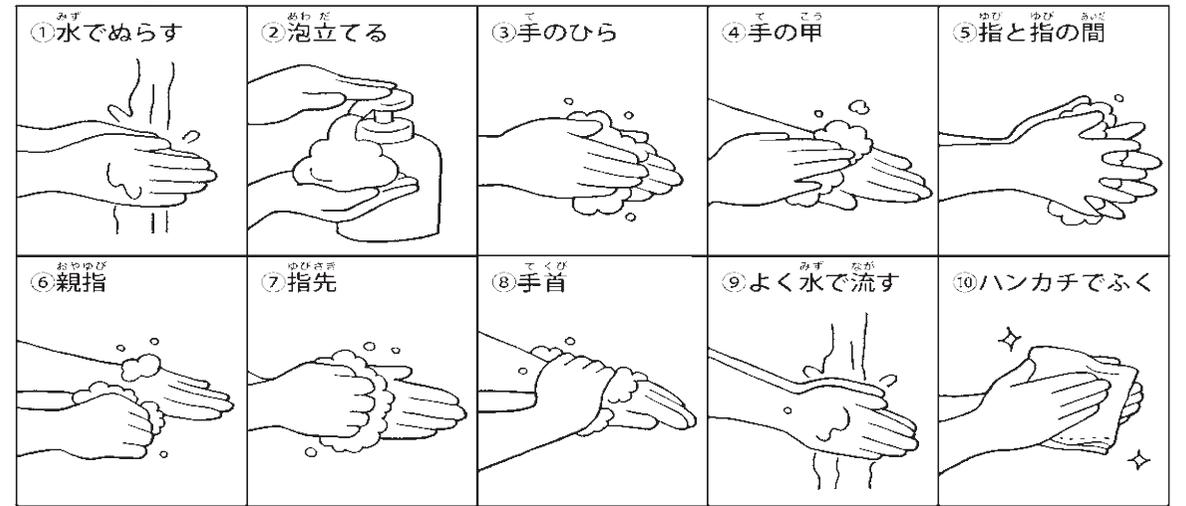


野菜、くだもの、いもなどにたくさん入っています。抵抗力（体を守る力）を強くします。毎日とることが大切です。

## < せっけんで手をあらいましょう >

「さむいから」「水がつかないから」という理由で指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは手洗いをしていないのとほとんど変わりません。

## 石けんを使った手洗い



## 給食センターあるある



## 給食センターあるある

給食センターでのあるあるや日常のひとコマをお届けします。



11月号でもお伝えしましたが...



学校園に理由を聞いてみることもあります。

もしも返ってきた食卓に食べ残しが多いと心配になります。

だからこそ食べ残しゼロで返ってくるのが本当につらいです。