

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

今月の兵庫県産です

★こめ ★にんにく ★あじつけのり
 マッシュルーム とり(2日) じゃがいも (★16日)
 ★みそ ゆずかじゅう ★さつまいも ★みつば ★は赤穂産です

たまねぎ (1日・5日) (★16日)
 ★こめこ
 ちりめんじゃこ
 ★ねぎ
 ★こまつな

給食費口座振替日 12月13日(火)
 再振替日 1月16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。〕

令和4年12月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	⑤ 日 (月)	⑥ 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑫ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑮ 日 (木)	⑯ 日 (金)
こんだて	あぶらパン(小) コッペパン(幼中) ぎゅうにゅう コンソメスープ ほうれんそうオムレツ ケチャップ スライスチーズ(中) ◎ゆずゼリー	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりてん みかん あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが さばのみそに こまつなあえ	ごはん ◎のむヨーグルト ぶたもやしスープ ヤンニョムチキン かいそうサラダ かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう にくすい とりにくのごまずかけ みずなとツナのあえもの	こめこパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ コールスローサラダ チョコだいずクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ワンドンスープ ポークウインナー ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる ぶたピリ えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう しおラーメン ぎょうざ いとかんでんのちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう レタススープ たらのレモンソース てっこつサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー カラフルサラダ フルーツポンチ
ざいりょう	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 チキンブイヨン ほうれんそうオムレツ	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし さつまいも とりにく・てんぷらこ あぶら みかん	じゃがいも・ぶたにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・いとこんにやく はなかつお・みそ・ごま すーぷストック・ごまあぶら さばのみそに こまつな・いとかまほこ ホールコーンかん・ツナ はなかつお・ごま	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 はなかつお・みそ・ごま スープストック・ごまあぶら とりにく・でんぷん あぶら・にんにく コチジャン・ごま かいそう・きゅうり にんじん・わかめ	とうふ・ぎゅうにゅう はくさい・にんじん かまほこ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし・こんぶ とりにく・ごま でんぷん みずな・ツナ もやし・にんじん	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ マッシュルーム グリーンピース トマトかん オリーブオイル にんじん・きゅうり キャベツ・ホールコーンかん コールスロードレッシング	ワンドン・ぶたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほしいたけ・チキンブイヨン ポークウインナー 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	ゆば・とうふ・みつば あぶらあげ・えのきだけ かまほこ・にんじん けずりぶし・こんぶ ぶたにく・キムチ にんじん・いとこんにやく ごぼう・さやいんげん ごま・ごまあぶら えだまめ	そば・とりにく・もやし かまほこ(ゆきだるま) にんじん・ホールコーンかん ねぎ・けずりぶし こんぶ・ちゅうかスープのもと ぎょうざ いとかんでん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・ごま ごまあぶら	ベーコン・たまねぎ レタス・にんじん ホールコーンかん・パセリ マッシュルーム チキンブイヨン たら・でんぷん・あぶら レモンかじゅう ひじき・にんじん きゅうり・いとかまほこ サイノメチーズ・ごま ノンエッグごまドレッシング	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 カレールウ・ひよこめめ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・ホールコーンかん わふうドレッシング おうとうかん・パインかん みかんゼリー・カクテルゼリー

日・曜	⑱ 日 (月)	⑳ 日 (火)	㉑ 日 (水)	22 日 (木)
こんだて	ごはん ◎のむヨーグルト とんじる とりにくのレモンづけ きゅうりと じゃこのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ にこみハンバーグ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ◎クリスマスケーキ	たきこみごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる いわしのうめに はくさいの さつぱりあえ	こがたパン ぎゅうにゅう ちゅうかあん (あげめんにかけてね) ◎あげめん ショーロンポー
ざいりょう	ぶたにく・ごぼう だいこん・にんじん こんにやく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら きゅうり・わかめ にんじん・ちりめんじゃこ ごま	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 チキンブイヨン ハンバーグ・たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース ブロッコリー	とうふ・かまほこ にんじん・わかめ あぶらあげ・ねぎ みそ・けずりぶし いわしのうめに はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	ぶたにく・ほしいたけ たまねぎ・にんじん はくさい・たけのこ しょうが・チキンブイヨン でんぷん ショーロンポー

とうじ がつ にち
冬至 (12月22日)

いちねん なか ひる みじか よる なが ひ むかし
 一年の中でいちばん昼が短く、夜が長くなる日です。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

きゅうしよく にち しる かじゅう つか はくさい
 給食では、21日に「かぼちゃのみそ汁」、ゆず果汁を使った「白菜のさつぱりあえ」の冬至メニューです。

<ゆず湯> 邪気(悪いもの)を追い払う

<かぼちゃ> かぜ予防の効果があり強い体をつくる

おお がつ にち
大みそか (12月31日)

おお た とし こ
 大みそかに食べるそばを「年越しそば」といいます。

いちねん さいご ひ た いちねん わざわ た き
 一年の最後の日に食べて、一年の災いを断ち切るという意味があります。

か きん きゅうしよく
2日(金) ふるさと給食

あこうし ひょうごけん しょくざい
 赤穂市や兵庫県の食材をたくさん使っています。

ふるさとのめぐみに感謝して食べましょう。

お知らせ

「ノンエッグ」は「卵を使っていない」という意味です。今学期からマヨネーズ、ごまドレッシングは「ノンエッグ」のものを提供しています。

きゅうしよく あこうし
 給食だよりは赤穂市のホームページにも載せています。

○印は幼稚園の給食日です。

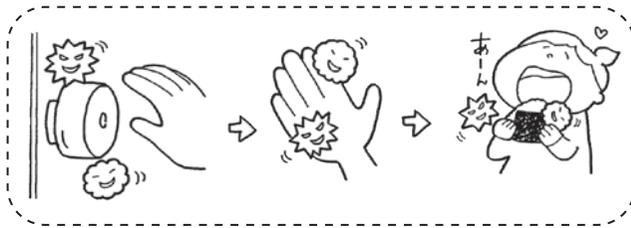
ふゆ げん き す 冬を元気に過ごそう

12月に入り、気温の低い日が多くなってきました。寒さが増し、かぜなどが流行しやすくなります。かぜをひかないために、「てあらい・うがい」をしましょう。

◎てあらい



手はいろいろなものをさわるため、手から食べ物や人に細菌やウイルスなどが移動する危険があります。石けんを使って手をあらいましょう。



こんな時は手を洗いましょう

いえ かね ととき 家に帰った時



トイレの後



りょうり まえ 料理をする前



しょくじ まえ 食事の前



◎うがい



ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

冬休みはクリスマスやお正月などの行事があり、家族でいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べ過ぎに気をつけましょう。3学期を元気にスタートするために規則正しい生活を心がけましょう。



しゅん や さい た 旬の野菜を食べよう

旬とはその食べ物がよくとれて、おいしくなる季節のことです。冬が旬の野菜は、体を温める効果やかぜの予防に役立つビタミンを含んでいます。なべ料理やスープなどに使うとたくさん食べることができます。



食べた冬やさいに〇をつけましょう



はくさい



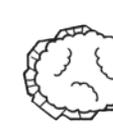
こまつな



しゅんぎく



ブロッコリー



カリフラワー



だいこん



みずな



ほうれんそう



ねぎ



かぶ