

# 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

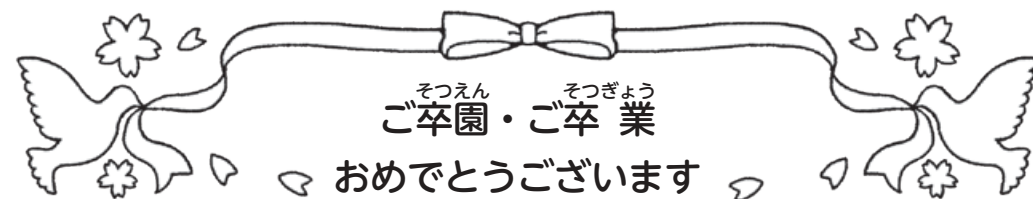


給食費口座振替日 3月1日(火)

〔再振替はありませんので  
 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3月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (火)	② 日 (水)	③ 日 (木)	④ 日 (金)	⑦ 日 (月)	⑧ 日 (火)	⑨ 日 (水)	⑩ 日 (木)	⑪ 日 (金)	⑭ 日 (月)	15 日 (火)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ささみカツ ミニトマト とんかつソース	すしごはん ◎のむヨーグルト すましじる ハレのひちらし (さんしょくもり にくごぼう) ◎プリンタルト	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー チキンウインナー コールスローサラダ ミルメーク	せきはん ぎゅうにゅう だいこんじる えびフライ かいそうサラダ ごましお かんぎつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる かつめし (とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ いとかなてんの ちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん チーズすりみまきフライ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん チーズすりみまきフライ ごぼうサラダ	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに カラフルサラダ いちごジャム(幼中)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいずとちりめん じゃこのごまからめ デコボン	ごはん ◎のむヨーグルト とんじる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん ハンバーグ きのこソース だいこんの オーロラサラダ
ざ い り よ う	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	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	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・グリーンピース ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン	ぶたにく・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	あじつみれ・にんじん えのきだけ・とうふ みつば・こんぶ 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 テンメンジャン トウバンジャン	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ・こんにやく にんじん・けずりぶし	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 チキンブイヨン	とりにく・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・ひよこまめ	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにやく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほししいたけ・はくさい チキンブイヨン	とうふハンバーグ マッシュルーム・しめじ だいこん・にんじん ホールコーンかん・ツナ フレンチドレッシング
日・曜	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	22 日 (火)								
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが こもちししゃも てっこつサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう スープパゲティ オムレツ ケチャップ いちごジャム(小) スライスチーズ(中)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ いわしのレモンに マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ミートボールのてりやき フルーツポンチ のりふりかけ								
ざ い り よ う	じゃがいも・ぶたにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにやく けずりぶし・ひらてん こもちししゃも	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	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	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								
	ひじき・にんじん・きゅうり いとまほこ・サイノメチーズ キャベツ・ごまドレッシング ごま・ホールコーンかん むきえだまめ	オムレツ	いわしのレモンに マカロニ・にんじん きゅうり・たまねぎ ハム・マヨネーズ	ミートボールのてりやき おうとうかん・パインかん ナタデココ・みかんかん くろまめかん・カクテルゼリー								



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。

これからは自分で食べる物を選んだり、料理を作ったり  
 する機会が増えてくるでしょう。「何をどう食べたらいい  
 のかな？」と悩んだときは給食を思い出してください。

栄養のバランスに気をつけて、これからも健康に過ごし  
 てください。



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。

# 1年間の食生活を振り返りましょう

今の学年で過ごす最後の月になりました。学習や生活のまとめをする季節ですね。

1年間の食生活を振り返って、□の中にするしをつけてみましょう。

○・・・できた    △・・・ときどきできた    ×・・・できなかった

食事の直前に石けんで手を洗った

朝ごはんを毎日食べた

よい姿勢で食べることができた

よくかんで食べた

おはしを正しく持って食べた

好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めて食べた

○はいくつでしたか？  
○だったところはこれからも続け、  
△や×になったところは、来年度の目標にしましょう。

# 3月3日 ひなまつり



ひな人形やももの花を飾って女の子の健やかな成長と幸せをねがい、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には次のようなものがあり、それぞれに願いが込められています。

**ちらしずし**  
お祝いの日によく食べられるもので縁起のよい食材が使われます。3月2日に「ハレの日ちらし」が給食に登場します。ハレの日...おめでとう特別な日

**ひなあられ**  
「子が1年中幸せでござえるように」

**はまぐりのお吸い物**  
「よい相手にめぐまれますように」同じ貝同士でないとぴったりとくっつかないことから。

**ひしもち**  
「健やかに育てほしい」赤、白、緑の三色のひし形のおもちを重ねたもの。

## 春休みもしっかり朝ごはんを食べましょう

休みが続くと夜おそくまで起きていたり、朝寝坊をして朝食が食べられなかったりして、生活リズムがくずれやすくなります。春休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。また、朝ごはんに主食だけを食べている場合は、肉、魚、卵などのおかずや野菜のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

