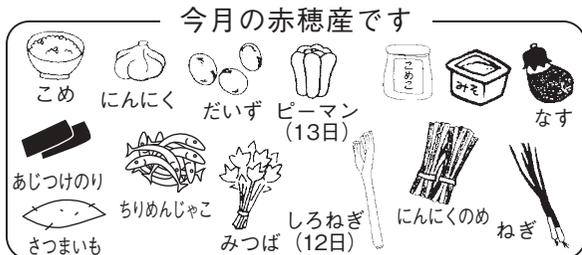


学校給食だより

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 10月25日(月)
 再振替日 11月8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3年10月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (金)	④ 日 (月)	⑤ 日 (火)	⑥ 日 (水)	⑦ 日 (木)	⑧ 日 (金)	⑪ 日 (月)	⑫ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑮ 日 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう おふのみそしる ぎゅうにくのあまから わふうポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ いわしの タルタルソースやき かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ◎のむヨーグルト あじのつみれじる とりにくのレモンづけ もやしのごまあえ	わかめごはん ぎゅうにゅう かんとくに こもちししゃも えだまめ	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ チキンウインナー コールスローサラダ ブルーベリージャム	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ チヂミ チャプチェ	すしごはん ぎゅうにゅう たいのおすいもの 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 いもに さんまのしおやき だいこんおろし やさいふりかけ しょうゆ	地場産カレーの日 むぎごはん ぎゅうにゅう ふるさとカレー だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ ◎アセロラゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ ミートボールのてりやき ココロサラダ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう きのこスープ とりにくとかぼちゃの あげびたし はくさいのさっぱりあえ
ざ い り よ う	とうふ・ふ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・きゅうり ハム・マヨネーズ はなかつお	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・ごまあぶら ごま・スープストック いわしのうめに タルタルソース かいそう・きゅうり にんじん	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 とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう もやし・にんじん ごま・ツナ・はなかつお	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 こもちししゃも えだまめ	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 チキンウインナー キャベツ・にんじん きゅうり・ホールコーンかん コールスロードレッシング	キムチ・はくさい ぶたミンチ・たまねぎ ほししいたけ・とうふ ねぎ・みそ・チキンブイヨン チヂミ・あぶら ぎゅうミンチ・はるさめ にら・にんじん・ごま やきにくのタレ・ごまあぶら	たい・にんじん しょうが・えのきだけ かまぼこ・みつば こんぶ・けずりぶし ぶたミンチ・なっとう ねぎ・ごま・みそ きゅうり・にんじん ホールコーンかん ツナ・マヨネーズ	さといも・ぎゅうにく こんにやく・ごぼう しろねぎ・みそ けずりぶし さんま だいこん	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん マッシュルーム・なす ピーマン・トマトかん にんにく・カレールウ にんにくのめ (天候等により食材・ 産地を変更する場 合があります) だいず・ちりめんじゃこ でんぶん・ごま・あぶら	ベーコン・スパゲティ にんじん・たまねぎ ホワイトルウ・パセリ 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 ミートボールのてりやき さやいんげん・きゅうり えだまめ・アスパラガス ホールコーンかん	ベーコン・たまねぎ にんじん・パセリ しめじ・えのきだけ マッシュルーム・まいたけ チキンブイヨン とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう
日・曜	⑱ 日 (月)	⑲ 日 (火)	⑳ 日 (水)	㉑ 日 (木)	㉒ 日 (金)	㉓ 日 (月)	㉔ 日 (火)	㉕ 日 (水)	㉖ 日 (木)	㉗ 日 (金)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス オムレツ ゆでブロッコリー かんきつドレッシング	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん あげだしどうふの ごまだれがけ ◎マスカットゼリー	こがたサンドパン ぎゅうにゅう ポトフ チキンでチャーシュー ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 あげしゅうまい ちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ホッケのしおやき のりつくだに ◎くりのタルト	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ぶたにくと うずらたまごのにこみ あおりんご あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー だいがくいも ミニトマト	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ドライカレー だいがくいも ミニトマト	こめこパン ぎゅうにゅう なつかしのスパゲティ カラフルサラダ スライスチーズ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう ドラキュラスープ ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ
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 さばのみそに 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	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・でんぶん デミグラスソース・ハヤシルウ チキンブイヨン オムレツ ブロッコリー	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ あげだしどうふ あぶら・ごま	ミニウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん セロリ・チキンブイヨン とりにく・しょうが にんにく キャベツ	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが みそ・でんぶん 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 しゅうまい・あぶら いりたまご・ハム いとかんてん・きゅうり にんじん・ごま・ごまあぶら	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 ホッケ	ワンタン もやし・にんじん ねぎ・ほししいたけ はくさい・チキンブイヨン ぶたにく・しろねぎ しょうが・こんにやく うずらたまご・でんぶん あおりんご	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが トマトかん・カレーこ だいず さつまいも・くろごま あぶら・ラード ミニトマト	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・トマトかん チキンウインナー・にんにく パセリ・ピーマン ブロッコリー・にんじん えだまめ ホールコーンかん わふうドレッシング	ぶたにく・たまねぎ にんじん・じゃがいも あかパプリカ・セロリ トマトかん・チキンブイヨン オリーブオイル ハロウィンハンバーグ でんぶん かぼちゃ・たまねぎ はちみつ・マヨネーズ	

13日(水)
ふるさとカレー
 兵庫県産の食材を
 たっぴり使った地
 場産カレーです。
 ふるさとのもぐみに
 感謝して食べま
 しょう。

給食だよりは
 赤穂市のホーム
 ページにも載せて
 います。

○印は幼稚園の給食日です。

さかな た 魚を食べていますか？

魚には、体をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」がたっぷりで栄養満点の食材です。また、魚の油には、頭のはたらきをよくするパワーもあります。今月の給食には魚が8種類登場します。今が旬の、秋刀魚(さんま)や柳葉魚(ししゃも)、鰯(ほっけ)も出ます！他にもどんな魚が登場するか、給食だよりを見て探してみてくださいね！



例：魚 + 京 = 鯨

みなさんがよく知っている魚でも、漢字ではどう書くのか知っていますか？
下のカードから選んで、□を埋めてみましょう。



- | | | | |
|---|-----------|-----|--|
| ① | 魚 + □ = □ | たい | |
| ② | 魚 + □ = □ | まぐろ | |
| ③ | 魚 + □ = □ | さけ | |
| ④ | 魚 + □ = □ | たら | |
| ⑤ | 魚 + □ = □ | あじ | |
| ⑥ | 魚 + □ = □ | いわし | |
| ⑦ | 魚 + □ = □ | かつお | |
| ⑧ | 魚 + □ = □ | さば | |

さんまは、秋にとれて見た目が刀のようなので「秋刀魚」、ししゃもは、見た目が柳の葉のようなので「柳葉魚」。それぞれの魚の漢字の成り立ちを調べるのも面白そうですね。

鯨⑧ 鰯⑦ 鰯⑨ 鰯⑤ 鰯④ 鰯③ 鰯② 鰯①

ハロウィンメニュー登場!!

10月31日は、「トリック・オア・トリート!」(お菓子をくれないと、いたずらするぞ!)のかけ声が合言葉のハロウィン。もとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。給食でもハロウィンメニューが登場します。楽しみにしてください。

10月29日(金)

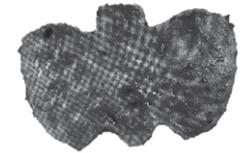
ごはん
ぎゅうにゅう
ドラキュラスープ
ハロウィンハンバーグ
パンプキンサラダ



ジャック・オー・ランタン

ハロウィンハンバーグ

かぼちゃの形をしたハンバーグ。
かぼちゃが練り込んであります。



ドラキュラスープ

ある絵本に登場する「ドラキュラスープ」を給食風にアレンジしました。
ハロウィンに関係のある特別なラッキー人參が入っているかも…?



パンプキンサラダ

はちみつとマヨネーズで味付けしたパンプキンサラダが登場。かぼちゃには、ビタミンCなどの栄養がたっぷりで風邪を予防してくれる働きがあります。



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1コマをお届けします。



4700人分もりだくさん
皮むいて、洗って、切って

給食づくりは体力勝負
1つの「なべ」で1000人前

お皿やお茶わんも洗って
終わりかと思いきや…

給食に終わりは無い。
明日もがんばるぞー。