

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 799人  
 小学校… 2,379人  
 中学校… 1,449人  
 計 … 4,627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

★17日以降のねぎ  
 ★は赤穂産です

給食費口座振替日 5月25日(水)  
 再振替日 6月7日(火)  
 【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5月分学校給食献立表

日・曜	② 日 (月)	⑥ 日 (金)	⑨ 日 (月)	⑩ 日 (火)	⑪ 日 (水)	⑫ 日 (木)	⑬ 日 (金)	⑬ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑬ 日 (木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしのうめに えだまめ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのごまずかけ ヨーグルトあえ	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくと うずらたまごのにこみ ミニトマト	ごはん ◎のむヨーグルト ちゅうかあえ やきとり ゆでブロッコリー マヨネーズ	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ほうれんそうオムレツ スライスチーズ(小) ミルメーク(小) ケチャップ	ふるさと給食 むぎごはん ぎゅうにゅう ふるさとカレー とんかつ コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃも(幼) めざし(小中) フルーツポンチ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ きゅうりのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのしおやき おかかあえ	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポトフ ほろほろチキンのアロハ キャンディチーズ(幼) スライスチーズ(中)
ざ い り よ う	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 いわしのうめに えだまめ	ワンタン・ぶたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ・チキンパイオン とりにく・ごま・でんぷん ヨーグルト・おうとうかん パインかん・みかんかん くろまめかん・カクテルゼリー	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ とりにく・しょうが にんにく・でんぷん あぶら だいこん	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ 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 ミニトマト	いりたまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・キャベツ もやし・ごま ごまあぶら とりにく・しょうが ブロッコリー	ベーコン・たまねぎ クリームコーンかん・にんじん ホールコーンかん・グリーンピース マッシュルーム・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ チキンパイオン ほうれんそうオムレツ	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・ひよこめ とんかつ・あぶら にんじん・キャベツ きゅうり コールスロードレッシング	じゃがいも・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん グリーンピース・いとこんにゃく けずりぶし・ひらてん めざし・ししゃも おうとうかん・パインかん ナタデココ・カクテルゼリー くろまめかん	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 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・ごま いとかまぼこ	とりにく・とうふ にんじん・さといも だいこん・ねぎ ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・けずりぶし さば はくさい・にんじん はなかつお	ミニウイナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンパイオン とりにく・パインかん しょうが・にんにく
こ ん だ て	⑬ 日 (金) ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ しろみぎかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	⑬ 日 (月) ごはん ぎゅうにゅう たぬぎじる ヤンニョムチキン ナムル	⑬ 日 (火) たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのいそべあげ グレープゼリー(幼) かわちばんかん(小中)	⑬ 日 (水) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうぎ かいそうサラダ あおじそドレッシング	⑬ 日 (木) サンドパン ぎゅうにゅう やきそば ごぼうサラダ ◎フローズンヨーグルト	⑬ 日 (金) ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー チキンウイナー ポテトサラダ	⑬ 日 (月) ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの ミートボールあまずあん もやしのごまあえ あじっけのり	⑬ 日 (火) ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ポロニアカツ カラフルサラダ	⑬ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑬ 日 (金)
ざ い り よ う	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンパイオン しろみぎかなフライ あぶら キャベツ	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 とりにく・でんぷん あぶら・コチジャン ラー油・にんにく・ごま はちみつ もやし・にんじん ごまあぶら	うどん・ぎゅうにゅう かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ちくわ・こむぎこ あぶら・あおのり かわちばんかん	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 ぎょうぎ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	そば・ぶたにく たまねぎ・キャベツ ねぎ・にんじん ちくわ・あおのり べにしょうが ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	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 チキンウイナー じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり マヨネーズ	ぶたにく・ほうれんそう いりたまご・にんじん はるさめ・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが ミートボール・あぶら パインかん・にんにく でんぷん・チキンパイオン もやし・にんじん ツナ・ごま・はなかつお	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 チキンパイオン ポロニアカツ・あぶら 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			

にち きん  
**13日(金)**  
 きゅうしよく  
**ふるさと給食**

「ふるさとカレー」は、<sup>あこうし ひょうごけん</sup>赤穂市や<sup>と</sup>兵庫県  
<sup>しよくざい</sup>の食材を<sup>ふ</sup>んだんに取り入れています。  
<sup>うみ やま かこ</sup>海と山に<sup>ひょうご</sup>囲まれた<sup>めく</sup>兵庫の<sup>きゅうしよく</sup>恵みを給食でお  
 いしくいただきます。

きゅうしよく  
 給食だよりは<sup>あこうし</sup>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。

# せい かつ ととの 生活のリズムを整えよう

しんがつき はい げつ 新学期に入って1か月がたちました。新しい学年での生活にはなれましたか？季節の変わり目で、連休もあるこの時期は、つかれが出やすくなったり、生活のリズムがくずれてしまったりします。

げんき す はやね はやお あさ 朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

## げんき あいことば 元気の合い言葉



## よい姿勢で食べよう

ふだんの食事の姿勢をふりかえてみましょう。背もたれによりかかっていたり、ひじをついたりしていませんか？わるい姿勢で食べている人は、よい姿勢になるように次のポイントを意識して座ってみましょう。

### ポイント



# バランスのよい 食事をしよう

食べ物は、体の中ではたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、いろいろな食べ物をえらんで食べるとバランスのよい食事になります。普段の食事は3つの色がそろっているかな？

おもに炭水化物や脂質を含みます。元氣よくからだを動かしたり、しっかり勉強したりするためのエネルギーになります。

おもにたんぱく質やカルシウムを含みます。じょうぶなからだを作るために大切です。



おもにビタミンや食物せんいを含みます。かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。

