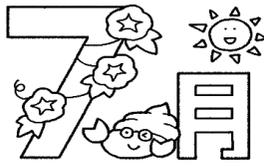


学校給食だより



給食最終日は、
幼稚園：7月12日（水）
小学校：7月19日（水）
中学校：7月19日（水）です。



給食費口座振替日 7月12日（水）
再振替日 7月26日（水）
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かいせんスープ すとり ごぼうサラダ	ごはん でんぷん・あぶら ごまあぶら ごま・わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・たこ・いか かまぼこ とりにく	にんじん・コーン・たまねぎ たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・パイン ピーマン・しょうが・にんにく ごぼう・にんじん・コーン
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが いわしのうめに ヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひらてん けずりぶし いわし ヨーグルト・くろまめ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく グリーンピース おうとう・パイン・みかん
5 (水)	ごはん のむヨーグルト みそしる やきとり(小中2本) カラフルサラダ	ごはん わふうドレッシング	のむヨーグルト(プレーン) とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ・けずりぶし とりにく	えのき・ねぎ しょうが ブロッコリー・にんじん むきえだまめ・コーン
6 (木)	サンドパン ぎゅうにゅう ポタージュ フライドチキン ゆでキャベツ タルタルソース	パン でんぷん・あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	クリームコーン・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ ピクルス
7 (金)	しそごはん ぎゅうにゅう たなばたじる お☆さまハンバーグ だいこんおろし ほんす ◎たなばたデザート	ごはん ゼリー	ぎゅうにゅう うおそうめん・ゆば けずりぶし・こんぶ とりにく・ぶたにく	あかしそ にんじん・オクラ・とうがん たまねぎ だいこん パイン・マンゴー
10 (月)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ ぶたにく・なっとう・みそ ツナ てまきのり	えのき・にんじん・みつば ねぎ ぎゅうり・にんじん
11 (火)	ふるさと 給食 ◎あこうみかんゼリー	ごはん・むぎ じゃがいも ごま・でんぷん・あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ だいす・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・トマト なす・ピーマン・にんにく みかん
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのレモンづけ えだまめ	ごはん でんぷん・ごまあぶら でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが レモンかじゅう えだまめ
13 (木)	サンドパン ぎゅうにゅう やきそば かんきつふうかいそうサラダ スライスチーズ	パン ちゅうかめん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ・あおのり はなかつお かいそう・わかめ スライスチーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ ぎゅうり・にんじん
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ しろみざかなのあまから もやしのごまあえ	ごはん ワントン でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ツナ・はなかつお	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ もやし・にんじん
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる チキンでアロハ れいとうみかん(小) パレンシアオレンジ(中)	ごはん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ みそ・けずりぶし とりにく	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ パイン・しょうが・にんにく れいとうみかん(小) パレンシアオレンジ(中)

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
19 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる あつやきたまご しゃぶしゃぶサラダ	ごはん ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ あじつみれ・とうふ けずりぶし・こんぶ たまご ぶたにく	えのき・にんじん・みつば キャベツ・ぎゅうり

今月の兵庫県産食材

むぎ マッシュルーム じゃがいも
ちりめんじゃこ たけのこ にんじん

今月の赤穂産食材

こめ にんにく みそ だいす トマト たまねぎ ねぎ
ピーマン(11日)



11日(火) ふるさと給食

赤穂産、兵庫県産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。



日本の食文化

半夏生(7月2日)

昔はこの日までに「田植えをおわらせるとよい」といわれていました。関西では、稲の根がたこの足のようになりしっかりと根付き、稲穂がきゅうばんのようにたくさん実るようにと祈って、たこを食べる風習があります。3日(月)のかいせんスープに、たこを使っています。

土用の丑の日(7月30日)

「う」のつく食べ物を食べると体によいとされています。土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。

七夕(7月7日)

おりひめとひこぼしが1年に1度、天の川をわたって会えるという中国の伝説がもともになっています。7日(金)は、七夕汁、星の形のハンバーグ、七夕デザートです。

「う」のつく食べ物



◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。

給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7152
FAX 48-1540

保護者のみなさまへ

向夏の候、保護者のみなさまにはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
 日頃より、学校給食にご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。
 さて、令和4年度学校給食会会計決算につきまして、去る6月8日開催の給食会理事
 会・学校給食センター運営審議会への承認、報告が終了しましたので、その内容をお知
 らせします。

令和4年度決算報告

収入総額	222,221,404 円
支出総額	221,170,134 円
差引額	1,051,270 円 (令和5年度へ繰越)

収入の部

科目	収入金額(円)	備考
給食費	219,970,847	保護者からの負担金 食材費高騰支援事業補助 第3子以降給食費補助
補助金	689,000	地産地消推進等の補助金
繰越金	1,447,157	前年度からの繰越金
雑収入	114,400	
計	222,221,404	

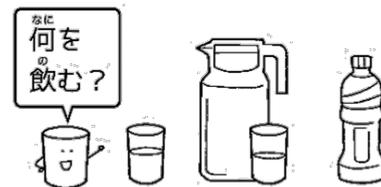
支出の部

科目	支出金額(円)	備考
原材料費	218,499,861	主食費・牛乳費・副食材料費
事務費	436,755	口座振替手数料
需用費	2,233,518	消耗品費・給食だよりの印刷費
計	221,170,134	

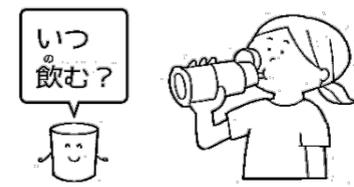
令和4年度喫食数(給食数)

幼稚園	135,604 食
小学校	437,981 食
中学校	205,180 食
赤穂特別支援学校	31,151 食
計	809,916 食

水分補給をしましょう



普段は、水やお茶にしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。
 ※ジュースや炭酸飲料にはさとうが多く入っているので、飲みすぎには気をつけましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。運動する時は、運動前、運動中、運動後にしっかりと水分をとりましょう。

夏休みの生活

もうすぐ夏休みですね。長い休みになると、夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうをして朝ごはんを食べなかったりしがちです。生活リズムがみだれると、体調が悪くなる原因になります。

暑さに負けない過ごし方

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>
---------------	-------------------	-------------------------	------------------------

2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。

きゅうしょくは いっぱい食べると 元気がでるぞ 原小学校3年 井手 颯土

てまきずし ごぼうサラダは 神メニュー 御崎小学校4年 中野 晴斗