

学校給食だより

9月

給食開始日は、
 中学校：9月 4日(月)
 小学校：9月 4日(月)
 幼稚園：9月 6日(水)です。



給食費口座振替日 9月25日(月)
 再振替日 10月 6日(金)
 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 からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに はくさいのさっぱりあえ	ごはん	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 さば・みそ ハム	えのき・にんじん・みつば はくさい・にんじん ゆずかじゅう
5 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(ぐ) しゅうまい(2コ) ひやしちゅうかのタレ	ごはん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう・わかめ ハム	きゅうり・もやし にんじん たまねぎ
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ あげとうふのごまだれがけ わふうポテトサラダ	ごはん ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ きゅうり
7 (木)	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポターシュ ポークウインナー(中2コ) コロコロサラダ	パン	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ポークウインナー	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ コーン・きゅうり むきえだまめ
8 (金)	すしごはん のむヨーグルト あじのつみれじる 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	のむヨーグルト(ブルーベリー) あじつみれ・とうふ 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 きゅうり・にんじん
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりじる ぶたにくと うずらたまごのこみ れいとうみかん	ごはん でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・みそ ぶたにく・うずらたまご	にんじん・だいこん ごぼう・ねぎ しろねぎ・しょうが・こんにゃく れいとうみかん
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ ニシンのからあげ ちゅうかあえ	ごはん ごま・ごまあぶら あぶら マロニー・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ ニシン たまご・ハム	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう うどん とりめしのぐ ミニトマト(小中2コ)	ごはん うどん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ とりにく	にんじん・ねぎ ごぼう・にんじん・にんにく ミニトマト
14 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう コンソメスープ にくだんごのトマトにこみ カラフルサラダ	パン・こくとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
15 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とんかつ てっこつサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ ぶたにく ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく にんじん・きゅうり
19 (火)	ごはん のむヨーグルト えびボールスープ ポテトのマヨネーズやき えだまめ のりふりかけ	ごはん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(プレーン) えびボール ツナ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・しょうが コーン・パセリ えだまめ

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 からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ぶたにくとだいすの あまみそがらめ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん でんぶん・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく・だいす・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく きゅうり・にんじん
21 (木)	パン ぎゅうにゅう パンネのトマトソースに コールスローサラダ いちごジャム(小) スライスチーズ(中)	パン マカロニ コールスロードレッシング いちごジャム(小)	ぎゅうにゅう ぶたにく スライスチーズ(中)	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく にんじん・キャベツ・きゅうり コーン
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも ごま わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも	たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう・にんじん コーン
25 (月)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ とりにくのレモンづけ こまつなあえ	ごはん ごま でんぶん・あぶら ごま	のむヨーグルト(ストロベリー) わかめ・けずりぶし とりにく ツナ・いとかまぼこ はなかつお	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ レモンかじゅう こまつな・にんじん
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる キムタク もやしのごまあえ	ごはん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく ツナ・はなかつお	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ キムチ・たくあん もやし・にんじん
27 (水)	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう しろなのみそじる かきあげ ブルー てんごんのタレ	ごはん さつまいも・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ けずりぶし・みそ ちりめんじゃこ	しろな・にんじん・ねぎ たまねぎ・みつば ブルー
28 (木)	パン ぎゅうにゅう ポトフ てりやきチキン ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ	パン じゃがいも ごま・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミニウインナー とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ キャベツ
29 (金)	おつきみ献立 ごはん ぎゅうにゅう おつきみだんごじる おつきみハンバーグ ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん にこみもち でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく・おつきみかまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく・ぶたにく	はくさい・にんじん・しいたけ ねぎ たまねぎ・えのき ブロッコリー・コーン

今月の兵庫県産食材

むぎ マッシュルーム たまねぎ じゃがいも
ゆずかじゅう ちりめんじゃこ とりにく(27日)

今月の赤穂産食材

こめ ねぎ(27日) しらな こまつな あぶらあげ(27日)
にんにく だいす みそ じゃがいも(6日) とうふ(27日)

給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。

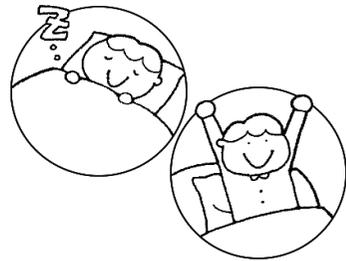


赤穂市学校給食会
 赤穂市立学校給食センター
 TEL 48-7151・7152
 FAX 48-1540

生活リズムをととのえよう

2学期が始まりました。生活リズムは学校がある日のリズムに戻っていますか？授業に集中したり、休み時間に体をうごかしてあそんだりするために、次のことに気をつけて、生活リズムをととのえましょう。

● 早寝・早起きをする



● 朝の光をあびる



● 規則正しく食事をする



● 日中は活動的に過ごす



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気のもとです。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。



豚もやしスープ

12日に登場します
豚もやしスープは疲労回復にもよいメニューです!!

材料 (4人分)	
豚肉	80g
もやし	120g
キャベツ	90g
人参	40g
ねぎ	20g
にんにく	2g
しょうが	2g
スープストック	4g
水	適量
みそ	32g
ごま油	適量
いりごま	4g
花かつお	2g

作り方

- 材料を切る
 - 豚肉：一口大
 - キャベツ：短冊切り
 - 人参：細切り
 - ねぎ：小口切り
 - にんにく：すりおろし
 - しょうが：すりおろし
- ごま油でにんにくを香りがでるまで炒め、豚肉、人参、キャベツ、もやしを順に入れて炒める。
- スープストックと水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- みそ、しょうがを入れ、味をととのえる。
- ねぎ、いりごま、花かつおを加える。

★ 豚肉とにんにくがそろった豚もやしスープを食べて元気にすごそう!

ふるさと給食 (27日)

みそ汁には、給食センターで手作りしたみそを使っています。約7か月間じっくりねかせて、香りのよいやさしい味のみそができました。手作りみそのおいしさを味わってください。



新メニュー おいしすぎるの まってます



塩屋小学校6年 戎原 帆昂

