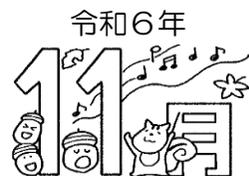


学校給食だより



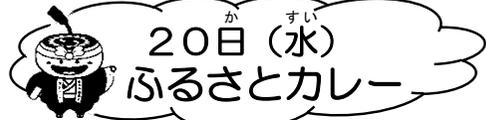
こんげつ ひょうごけん あこうさん しょくざい
 今月の兵庫県産・赤穂産の食材は
 うらめん 裏面です。



給食費口座振替日 11月25日(月)
 再振替日 12月9日(月)
 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)
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ ピビンバ のりのナムル	ごはん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ・とうふ・みそ ぎゅうにく きさみのり	キムチ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にら しょうが・にんにく もやし・にんじん・こまつな
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる いわしのうめに こまつなあえ	ごはん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ けずりぶし・みそ いわし ツナ・いとこまほこ はなかつお	にんじん・ねぎ こまつな・にんじん
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(幼) だいこんじる マーマレードチキン あおじそふうかいそうサラダ あじつけのり	ごはん マーマレード・でんぶ ごま	ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(ストロベリー)(幼) とりにく・あぶらあげ・とうふ かまほこ・けずりぶし・こんぶ とりにく かいそう・わかめ あじつけのり	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ きゅうり・にんじん
7 (木)	パン ぎゅうにゅう レタススープ ポークフランク(中2コ) てっこつサラダ おさつスティック	パン ごま・ノンエッグごまドレッシング おさつスティック	ぎゅうにゅう ベーコン ポークフランク ひじき・いとこまほこ・サイノメチース	ドライパン レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ にんじん・きゅうり
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに だいすちりめんじゃこの ごまがらめ おひたし	ごはん じゃがいも でんぶ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・うすらたまご あつあげ・まるでん・けずりぶし だいす ちりめんじゃこ はなかつお	にんじん・こんにゃく ほうれんそう・はくさい・にんじん
11 (月)	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 (小中2コ) りんご	ごはん うどん ごむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・あぶらあげ かまほこ・けずりぶし・こんぶ ちくわ あおのり	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ りんご
12 (火)	ごはん のむヨーグルト ぶたまやしスープ しゅうまい(小中2コ) ごぼうサラダ のりふりかけ	ごはん ごま・ごまあぶら ごむぎこ ごま・ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく のりふりかけ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ ごぼう・にんじん・コーン
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きのこカレー さといもコロケ きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん じゃがいも さといも・パンこ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ ちりめんじゃこ	まいたけ・しめじ・たまねぎ にんじん・トマト・にんにく たまねぎ きゅうり・にんじん
14 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー オムレツ ブロッコリーのごまドレあえ ケチャップ	パン じゃがいも ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム たまご	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ブロッコリー・コーン
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ タコライスのご ゆでキャベツ ◎アセロゼリー	ごはん ごま ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ・けずりぶし ぶたミンチ・だいす	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ たまねぎ・にんじん・トマト にんにく キャベツ アセロラ
18 (月)	ごはん のむヨーグルト ちゃんこじる とりにくのレモンづけ えだまめ	ごはん しらたまもち でんぶ・あぶら	のむヨーグルト(マスカット) とりにく・やきとうふ けずりぶし・こんぶ・みそ とりにく	キャベツ・にんじん・えのき こんにゃく レモンかじゅう 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)
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくのごますがけ コールスローサラダ	ごはん さといも でんぶ・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
20 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ぶたにくとさつまいもの かりんあげ みかん	ごはん・むぎ じゃがいも さつまいも・でんぶ・ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく しょうが みかん
21 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ パンネのトマトソースに ポテトサラダ チョコだいすクリーム	パン・こめこ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたミンチ ハム	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 たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく にんじん・きゅうり レモンかじゅう
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さわらのさいきょうやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ さわら・しろみそ ハム	にんじん・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) ひねボンサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるでん けずりぶし ししゃも おやとりにく	たまねぎ・にんじん こんにゃく もやし・にんじん・キャベツ
26 (火)	ずしごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる 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 ゆば・とうふ・かまほこ けずりぶし・こんぶ なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ てまきのり	にんじん・えのき・ねぎ ねぎ きゅうり・にんじん
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(幼) ワンタンスープ ちゅうかふういためもの マカロニサラダ	ごはん ワンタン はるさめ・ごまあぶら マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(ブルーベリー)(幼) ぶたにく・ひらてん たまご ツナ	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん たけのこ・しいたけ・しょうが きゅうり・にんじん
28 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう コンソメスープ にくだんこのトマトにこみ ゆでブロッコリー(幼中) ノンエッグマヨネーズ(幼中)	パン・グラニューとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ(幼中)	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(幼中)
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ かぼちゃサンド フルーツポンチ	ごはん はるさめ パンこ・あぶら りんごゼリー・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たけのこ・もやし にんじん・にら かぼちゃ おうとう・パン・ナタデココ



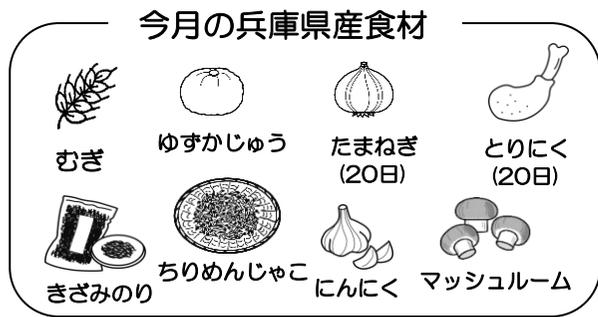
あこうし ひょうごけん しょくざい
 赤穂市や兵庫県でとれた食材をたくさん使っています。
 めぐ かんしゃ た
 ふるさとの恵みに感謝して食べましょう。



◎の食品は、業者が直接学校へ配送します。
 給食だより、給食レシピは、
 赤穂市のホームページにも載せています。

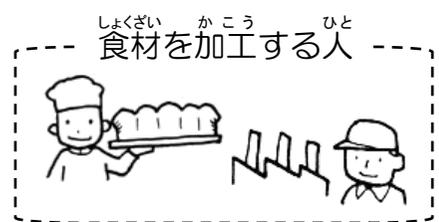


赤穂市学校給食会
 赤穂市立学校給食センター
 TEL 48-7151・7252
 FAX 48-1540



ありがとうございます
感謝して食べましょう
 みなさんのところに食事が届くまでには、たくさんの方がかかわっています。また、食べ物にも命があり、毎日、食事ができることは当たり前のことではありません。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

～ 給食にかかわる人たち～



給食は、たくさんの人に
 支えられています。

～ いただきます！ごちそうさま！ 残さず食べよう～

食事のあいさつには、かかわった人や、命への感謝が込められています。心を含めてあいさつをして、残さず食べましょう。

11月8日「いい歯の日」
よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、次のような体によい働きがあります。

- 食べすぎを防ぐ
 - 消化きゅうしゅうがよくなる
 - むし歯を予防する
 - 脳のはたらきがよくなる
-

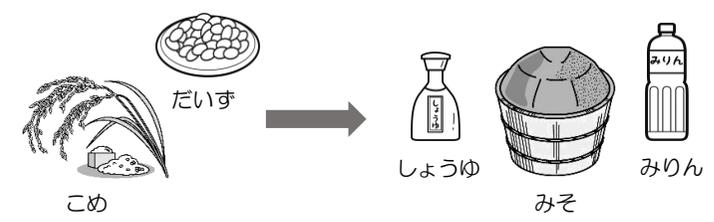
子どものころからよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康につながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

8日(金)は「大豆とちりめんじゃこのごまがらめ」です。よくかんで食べてくださいね。

11月24日「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことの大切さを考える日として制定されました。

和食の調味料
 米や大豆を発酵させて作るしょうゆ、みそ、みりんは、日本の伝統的な調味料です。



22日(金)は、「和食」こんだてです。2種類のみそを使っています。
 ・みそ汁 …… 淡色みそ
 ・さわらの西京焼き …… 白みそ
 風味のちがいを 楽しんでくださいね。

食べてみよう きらいなものも ちょうせんだ
 令和6年度 有年小学校3年 岩本 純伶