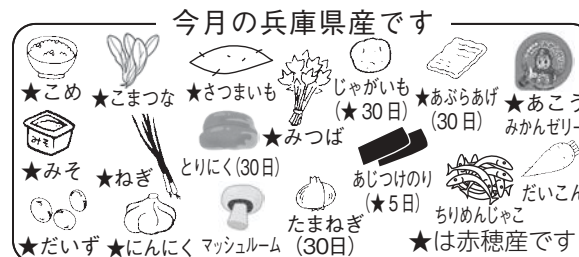


# 学校給食だより

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



給食費口座振替日 9月26日(月)  
 再振替日 10月7日(金)  
 【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9月分学校給食献立表

日・曜	5日(月)	6日(火)	⑦日(水)	⑧日(木)	⑨日(金)	⑫日(月)	⑬日(火)	⑭日(水)	⑮日(木)	⑯日(金)	⑳日(火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる やきししゃも こまつなあえ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる ぶたにくと うずらたまごのこみ えだまめ	しそごはん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか (ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ こまつなまんじゅう ◎ひやしちゅうかのタレ ◎アセロラゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちやのポタージュ チキンウインナー コロコロサラダ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) おつきみだんごじる まるかじりカレイの あまから うめおかかあえ ◎つきみだいふく	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ さばのみそに わふうポテトサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー とんかつ ブロッコリーと コーンのサラダ かんぎつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ マーマレードチキン フルーツポンチ	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ミートボールのてりやき てっこつサラダ メープルジャム	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ぶたにくとだいちの あまみそがらめ れいとうみかん	ごはん ぎゅうにゅう みそじる いわしのタルタルやき はくさいのさっぱりあえ
ざ い り よ う	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 ししゃも こまつな・ホールコーンかん ツナ・ごま・はなかつお いとかまぼこ	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 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 えだまめ	ちゅうかめん きゅうり・ハム きんしたまご こまつなまんじゅう	ベーコン・かまぼこ クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホワイトルウ・パセリ 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 ホールコーンかん・きゅうり むきえだまめ・さやいんげん	とりにく・だんご はくさい・ほししいたけ にんじん・みつば おつきみかまぼこ こんぶ・けずりぶし まるかじりカレイ あぶら キャベツ・にんじん はなかつお・うめ	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・チキンブイヨン さばのみそに じゃがいも・きゅうり ハム・マヨネーズ はなかつお	ぎゅうにく・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 とんかつ・あぶら ブロッコリー ホールコーンかん	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・マーマレード でんぶ おうとうかん・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	ミニウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンブイヨン ミートボールのてりやき ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・ごま ごまドレッシング	ぎゅうにく・とうふ はくさい・にんじん かまぼこ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし こんぶ だいち・ぶたにく・ごま でんぶ・あぶら しょうが・にんにく・みそ れいとうみかん	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし いわしのうめに タルタルソース はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう
日・曜	⑳日(水)	㉑日(木)	㉒日(月)	㉓日(火)	㉔日(水)	㉕日(木)	㉖日(金)	保護者のみなさまへ			
こ ん だ て	わかめごはん ◎のむヨーグルト ぶたもやしスープ とりにくのレモンづけ ミニトマト	パインパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう うどん ぎゅうにくのあまから かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ たらのレモンソース ごぼうサラダ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる キムタク もやしのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに オムレツ プルーン	ふるさと給食 ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ ゆでブロッコリー てんどんのタレ かんぎつドレッシング ◎あこうみかんゼリー	4月以降の原油価格・物価高騰等の影響は学校給食食材費にも生じていることから、本市では保護者負担の軽減を図るため、食材費高騰分支援として1食当たりの補助金の金額(13円)に4円を加算することとしました(令和4年4月1日から適用)。 保護者負担額に変更はなく、また補助金の交付申請等は学校給食会が行います。 引き続き、栄養バランスに配慮しながら、子どもたちに喜ばれる「安全安心なおいしい学校給食」の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。			
ざ い り よ う	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・スープストック ごまあぶら・ごま とりにく・でんぶ レモンかじゅう・あぶら ミニトマト	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 チキンブイヨン・ABCマカロニ ハンバーグ・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・ホールコーンかん わふうドレッシング	うどん・かまぼこ にんじん・ねぎ あぶらあげ・こんぶ けずりぶし ぎゅうにく・たまねぎ かいそう・きゅうり にんじん	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・チキンブイヨン たら・あぶら レモンかじゅう ごぼう・にんじん ごま・ホールコーンかん わふうドレッシング	ゆば・みつば えのきだけ・かまぼこ にんじん・けずりぶし こんぶ ぶたにく・キムチ たくあん・ごまあぶら もやし・にんじん ツナ・はなかつお ごま	マカロニ・ぶたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト トマトかん・チキンブイヨン オムレツ プルーン	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とりにく ねぎ・あぶらあげ みそ・けずりぶし ちりめんじゃこ・たまねぎ みつば・さつまいも こむぎこ・あぶら ブロッコリー	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。

●●● 給食標語「給食は私たちの Happy time」 令和4年度 有年中3年 田村 歩生 ●●●

裏面もごらん下さい。

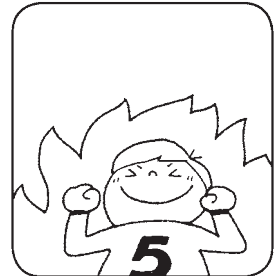


# 朝ごはんを食べよう

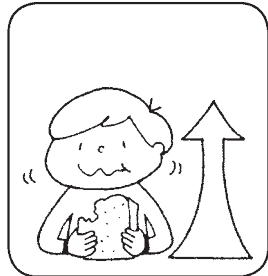
夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。長い休みのあとは、体が重く感じたり、やる気がおきなかったりします。毎日を元気に楽しくすごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはんは、午前中に活動するためのエネルギーになり、休んでいた脳や体を目覚めさせます。朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

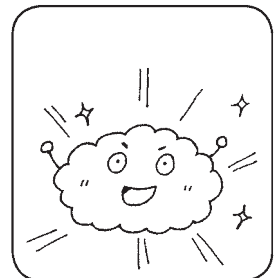
## ☆朝ごはんのはたらき



脳のエネルギーになる



体温を上げる



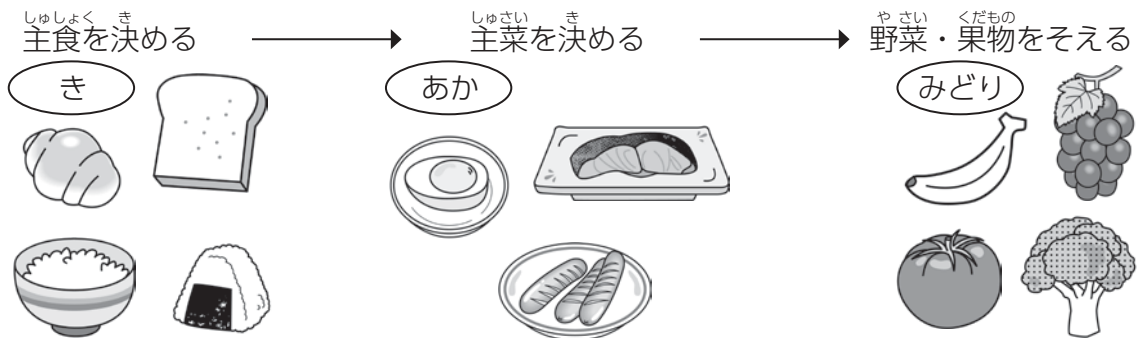
脳の働きを活発にする



排便をうながす

## ☆バランスのよい朝ごはん

き・あか・みどりの食べ物をそろえましょう。メニューに困ったら次のように考えてみましょう。

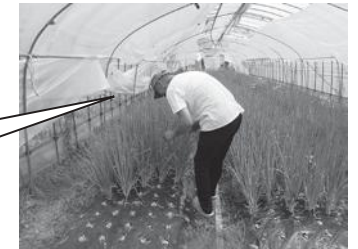


# 地元農家さんの紹介 (No.1)

桶口博生さん

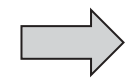


今の時期は、ねぎとこまつなをハウスの中で作っています。10月ごろ、ほうれんそうを植え、1~2か月後に収穫する予定です。給食用の野菜は、通常より農薬を減らして作っているそうです。



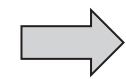
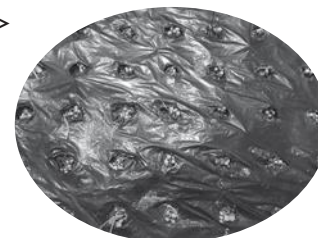
ハウスの中がとても暑くて、毎日の草ぬき、虫たいじが大変です。

### <こまつな>



こまつなは、苗を植えてから20日ぐらいで収穫できます。手作業で、一株ずつ抜いていきます。

### <ねぎ>



ねぎは、根を残して収穫します。すると、葉が伸びてきます。一か月ぐらいで収穫できます。

### 桶口さんからのメッセージ



給食を食べているみんなへ  
残さずいっぱい食べてね。

9月の給食には桶口さんが作ったこまつなとねぎを使います。たのしみにしていただきね。

来月も地元農家さんを紹介します