

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 710人
 小学校… 2,570人
 中学校… 1,378人
 計 … 4,658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25日(金)
 再振替日 10月8日(木)

〔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2年9月分学校給食献立表

日・曜	2日(水)	3日(木)	4日(金)	⑦日(月)	⑧日(火)	⑨日(水)	⑩日(木)	⑪日(金)	⑭日(月)	⑮日(火)	⑯日(水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしのみぞれに のりつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ トマトミートオムレツ ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ とりにくのごまずかけ ◎マスカットゼリー	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグ ケチャップソース ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ タッカンジョン ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる とんかつ ゆでキャベツ かつめしのたれ	こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ チキンウインナー れいとうみかん	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる まるかじりカレーの あまから ごぼうサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ れんこん えびよせフライ フルーツしらたま	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ふたにくと さつまいものかりんあげ ごまひじき	ごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん しろみざかなのフライ ゆでブロッコリー タルタルソース
ざ い り よ う	ふたにく・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 みそ・けずりぶし いわしのみぞれに	ミニウインナー・たまねぎ じゃがいも・にんじん キャベツ・セロリ チキンピジョン トマトミートオムレツ ヨーグルト・カクテルゼリー パインかん・みかんかん	キムチ・ふたミンチ もやし・たまねぎ ほししいたけ・とうふ しろねぎ・みそ チキンピジョン	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん マッシュルーム・パセリ チキンピジョン	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし にんじん・にら チキンピジョン	じゃがいも・たまねぎ にんじん・みそ わかめ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし とんかつ・あぶら キャベツ	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん たまねぎ・にんじん パセリ・ホワイトルウ ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・チキンピジョン チキンウインナー ケチャップソース れいとうみかん	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば えのきだけ・けずりぶし こんぶ カレー・でんぶん あぶら ごぼう・ごま わふうドレッシング	ふたにく・もやし にんじん・にんにく しょうが・はなかつお みそ・ごま・スープストック ごまあぶら れんこんえびよせフライ あぶら しらたまもち・パインかん みかんかん・カクテルゼリー おうとうかん	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 でんぶん さつまいも・ふたにく しょうが・でんぶん ごま・あぶら	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほししいたけ・はくさい チキンピジョン しろみざかなのフライ あぶら ブロッコリー

日・曜	⑰日(木)	⑱日(金)	⑳日(水)	㉑日(木)	㉒日(金)	㉔日(月)	㉕日(火)	㉖日(水)
こ ん だ て	パインパン ぎゅうにゅう カレーうどん 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 けんちんじる とりにくのレモンづけ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに えだまめ おさつスティック	コッペパン ◎オレンジジュース ペンネのトマト ソースに カラフルサラダ スライスチーズ(小中)	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ ◎あこうみかんゼリー あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに ミニトマト	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめんじゃこの ごまからめ ませませゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくの パーベキューソース ◎つきみだいふく
ざ い り よ う	ぎゅうにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレールウ・にんにく うどん・グリーンピース あかワイン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 えだまめ とりにく・レモンかじゅう でんぶん・あぶら	ぎゅうにく・うずらたまご じゃがいも・あつあげ こんにゃく・まるてん にんじん・けずりぶし えだまめ	マカロニ・ふたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマトかん トマト・ケチャップ しろワイン・チキンピジョン ブロッコリー・にんじん ホールコーンかん わふうドレッシング	たまねぎ・なす・ねぎ とうふ・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 にんじん・こむぎこ あぶら	とりにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・ねぎ けずりぶし・こんぶ さばのみそに ミニトマト	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・あかワイン ひよこまめ だいず・ちりめんじゃこ でんぶん・あぶら・ごま ませませゼリー・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	ワントン・ふたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ・チキンピジョン とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま

がつ 9月25日(金) にち 赤穂産デー きん ※

あこうさん 赤穂産デー ※

いなか汁じるにつか使っているみそは、今年1月に給食センターで仕込んだものです。香りのよいやさしい味のみそができてあがりしました。手作りみそのおいしさあじを味あじってください。裏面では給食センターのみその作り方を紹介しています。ぜひ見てください。

※牛乳と一部の食材は赤穂産ではありません。

○印は幼稚園の給食日です。

だい こう かい 大公開!!

きゅう しょく 給食センターのみそ作り

きゅうしょく 給食センターでのみその作り方を紹介します。大豆からみそができるまでを順番に見ていきましょう。

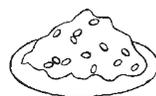
ざい りょう 材料 みそ1タル (約60kg)分



だいず 大豆 12.5kg



しお 塩 3.4kg



こめ 米こうじ 11kg



さけ 酒かす 3kg

む 蒸した米に「こうじ菌」をつけたものです。

つく 作り方



① ひとばんみず 一晩水につけておいた大豆をやわらかくなるまで煮ます。



② こめ 米こうじと しお 塩を混ぜます。



③ だいず 大豆をつぶします。肉をミンチにする機械を使います。



④ ②と③を混ぜます。耳たぶくらいのかたさになるように大豆の煮汁を加えます。



⑤ ポール状に丸めます。丸めたものを「みそ玉」と呼びます。



⑦ ひょうめん 表面に さけ 酒かすをのせ、くうき 空気をぬいて袋をしっかりとしばります。



⑨ ふたをしてねかせます。おいしいみそができますように...



⑪ ひょうめん 表面にのせていた さけ 酒かすを混ぜ込んで完成です。



⑥ ポリ袋を張ったタルにみそ玉をつぶしながらつめていきます。空気が入らないように気をつけます。



⑧ おもし 重石として しお 塩をのせます。漬物石を使ってもいいです。



⑩ ふたを開けて重石をとると、「たまり」という茶色の液体がたまっています。これは発酵がよく進んだ証です。



9月25日の赤穂産デーにこのみそを使って「いなか汁」を作ります。お楽しみに!

7か月後
----->