

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 792人
 小学校… 2,575人
 中学校… 1,385人
 計 … 4,752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

今月の赤穂産です

こめ
 みつば (23日)
 みそ
 にんにく
 あじつけのり

給食費口座振替日 10月23日(金)
 再振替日 11月6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2年10月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	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)
こ ん だ て	コッペパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ さいコロサラダ スライスチーズ(小中) かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さわらのしおやき はくさいの さっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくと かぼちゃのあげびたし ◎アセロラゼリー のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに いわしのうめに かいそうサラダ あおじそドレッシング	すしごはん ぎゅうにゅう もずくスープ スタミナなっとう シーチキンサラダ てまきのり	サンドパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ミンチカツ ゆでキャベツ とんかつソース	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ とりにくのごまずかけ えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ハンバーグ ケチャップソース フルーツポンチ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ まるかじりカレイの レモンソース コールスローサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムステーキ ◎フローズンヨーグルト
ざ い り よ う	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ グリーンピース・マッシュルーム ケチャップ・あかワイン トマトかん きゅうり・にんじん ホールコーンかん	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ けずりぶし さわら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・あぶらあげ しょうが・ごまあぶら けずりぶし・でんぶん とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら	うずらたまご・ぎゅうにく 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 いわしのうめに かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	もずく・とうふ えのきだけ・ほしいたけ ねぎ・でんぶん けずりぶし・こんぶ なっとう・とりミンチ ねぎ・にんじん にんにく・しょうが ごまあぶら きゅうり・にんじん シーチキン・マヨネーズ	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん・マッシュルーム ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトウ・チキンブイオン ミンチカツ・あぶら キャベツ	ふたにく・もやし 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 とりにく・ごま でんぶん えだまめ	わかめ・とりにく ほたてかいばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ごま けずりぶし ハンバーグ ケチャップソース パイかん・カクテルゼリー みかんかん・くろまめかん	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら もやし・シーチキン ごま・はなかつお	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし チキンブイオン・にんじん にら・ほたてかいばしら カレイ・でんぶん レモンかじゅう・あぶら にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーンかん コールスロドレッシング	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・グリーンピース ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトウ・チキンブイオン ポロニアハム ケチャップソース
日・曜	⑬ 日 (金)	⑯ 日 (月)	⑳ 日 (火)	㉑ 日 (水)	㉒ 日 (木)	㉓ 日 (金)	㉖ 日 (月)	㉗ 日 (火)	㉘ 日 (水)	㉙ 日 (木)	㉚ 日 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス オムレツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん こぎつねに みかん	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ふたにくと さつまいものかりんあげ ◎マスカットゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのみそに おひたし	こめこパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ ミートボールのてりやき かぼちゃサラダ	ごはん ◎のむヨーグルト たいのすましじる さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ステーキ ゆでアスパラガス マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい ◎フルーツあんぱん	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さんまのしおやき だいこんおろし あじつけのり(小中) しょうゆ	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば かいそうサラダ メープルジャム(小中) かんきつドレッシング	地場産カレーの日 むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とんかつ ミニトマト
ざ い り よ う	ぎゅうにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム トマトかん・デミグラスソース あかワイン・ケチャップ でんぶん・チキンブイオン ハヤシルウ オムレツ ブロッコリー	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん ねぎ・けずりぶし こんぶ あぶらあげ けずりぶし みかん	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが だいず・トマトかん ケチャップ・あかワイン カレーこ ふたにく・さつまいも しょうが・でんぶん ごま・あぶら	とうふ・あぶらあげ にんじん・ねぎ みそ・けずりぶし さばのみそに ほうれんそう・はくさい もやし・はなかつお ごま かぼちゃ・きゅうり マヨネーズ	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ なまクリーム・マッシュルーム こなチーズ・ぎゅうにゅう ミートボールのてりやき かぼちゃ・きゅうり マヨネーズ	たい・にんじん・しょうが えのきだけ・とうふ みつば・こんぶ けずりぶし とりにく・でんぶん しょうが・にんにく・あぶら だいこん	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 チキンブイオン こうべビーフ やきにくのたれ アスパラガス	とうふ・ふたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・グリーンピース しょうが・みそ・でんぶん マーボーのもと・ごまあぶら トウバンジャン テンメンジャン しゅうまい	ふたにく・ごぼう にんじん・こんにゃく さといも・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし みそ さんま だいこん	そば・ふたにく たまねぎ・キャベツ ねぎ・にんじん・ちくわ あおのり・はなかつお かいそう・きゅうり にんじん	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん にんにく・カレールウ あかワイン (天候不良等により一部 県外産のものがあります) とんかつ・あぶら ミニトマト

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「はんばあぐ ぼくがいちばん すきなんだ」 令和2年度 有年小1年 高本 大河 ●●●

裏面もごらん下さい。

食品ロスについて考えよう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。この期間を通して、食品ロスの問題について考えてみましょう。

食品ロスとは？ 食べられるのに 捨てられてしまう食べ物のこと



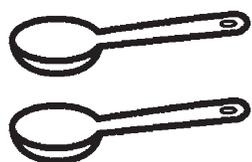
例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。一口も食べていないのに、捨てられてしまうこともあります。

給食から出る食品ロスは…



赤穂市内の幼稚園・小学校
中学校あわせて
1日に

100kg 以上！



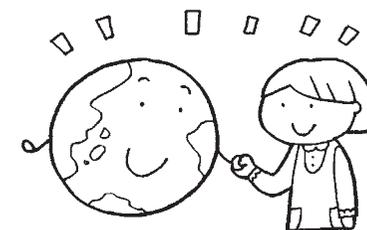
1人がスプーン2杯くらいの給食を残していることになります

みんながあと一口食べることが、給食の食品ロスを減らすことにつながります。

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

大切な自然を守る

食品ロス（ごみ）を減らすことで、地球温暖化を防止できます。また、牛乳や汚れた水は水道に流すと、海や川が汚れてしまいます。給食は残さず食べて、牛乳も全部飲むことが健康と自然を守ることに繋がります。



感謝の気持ちを表せる

今年は特にきびしい暑さや台風により、野菜や果物がとれにくくなっています。私たちは生き物の命をいただいて生きることができ、生産者など多くの人の努力によって食べ物を口にすることができます。食べ物を大切にすることが「ありがとう」のメッセージです。



食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切です。自分にはどんなことができるか考えてみましょう！

食事をする時

- 好ききらいをしない
- みんなで給食を食べきる
- 外食は食べきれる量を注文する

買い物をする時

- 冷蔵庫の中を考えて買う
- 安くても買いすぎに気をつける
- 期限の近いものを選んで早めに食べる