

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 817人  
 小学校… 2,473人  
 中学校… 1,407人  
 計 … 4,697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      にんにく      あじつけり  
 だいず      みそ      ほうれんそう (21日)

給食費口座振替日 5月25日(火)  
 再振替日 6月7日(月)  
 [ 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3年5月分学校給食献立表

日・曜	⑥ 日 (木)	⑦ 日 (金)	⑩ 日 (月)	⑪ 日 (火)	⑫ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑰ 日 (月)	⑱ 日 (火)	⑲ 日 (水)	⑳ 日 (木)
こ ん だ て	コッペパン ぎゅうにゅう てんぐスープ ハムカツ ◎こどものひゼリー(幼) ◎かしわもち(小中) スライスチーズ(中)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる 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 みそしる ベーコンエッグ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひねぼんサラダ かわちばんかん あじつけり	わかめごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのごまづけ もやしのごまあえ	コッペパン(幼中) きなこあげパン(小) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ほうれんそうオムレツ ケチャップ ミニフィッシュ(中) いちごジャム(中)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくのごまづけ もろどんサラダ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる すりみスティックの まっちゃんあげ キャベツとちりめん じゃこのごまドレあえ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしのみりんぼし スタミナなっとう	たきこみごはん ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) うどん こぎつねに きゅうりのすのもの	きなこあげパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう クリームシチュー ミートボールのてりやき いちごジャム(小)
ざ い り よ う	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・カリフラワー ミックスベジタブル きくらげ セロリ・パセリ チキンピジョン ウインナー ボロニアカツ・あぶら	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ かまぼこ・ねぎ・ごま けずりぶし・こんぶ	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし	じゃがいも・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん グリーンピース・いとこんにゃく けずりぶし・ひらてん くきわかめ	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・でんぶん あぶらあげ・しょうが ごまあぶら・けずりぶし	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 グリーンピース・マッシュルーム ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム・ホワイトルウ チキンピジョン ほうれんそうオムレツ	ワントン・ぶたにく はくさい・もやし・にんじん ねぎ・ほししいたけ チキンピジョン とりにく・ごま でんぶん もろどん・ほうれんそう ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま わかめ・ごまあぶら	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 すりみスティック・あぶら まっちゃん・こむぎこ キャベツ・ちくわ ちりめんじゃこ・にんじん ごまドレッシング	ぶたにく・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・けずりぶし・こんぶ みそ いわしのみりんぼし 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	うどん・ぎゅうにゅう 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 きゅうり・わかめ にんじん・ごま ツナ	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 ホワイトルウ・チキンピジョン しろいんげんまめ ミートボールのてりやき

日・曜	⑳ 日 (金)	㉑ 日 (月)	㉒ 日 (火)	㉓ 日 (水)	㉔ 日 (木)	㉕ 日 (金)	㉘ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの いしもちのからあげ ◎フローズンヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ 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 だいこんじる さわらのしおやき きんぴらごぼう	サンドパン ぎゅうにゅう コンソメスープ スラッピージョー マカロニサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー チキンウインナー メロン おさつスティック	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ とりにくとかぼちゃの あげびたし えだまめ
ざ い り よ う	ぶたにく・ほうれんそう もやし・にんじん はるさめ・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが・いりたまご いしもち・まっちゃん あぶら	とうふ・ぶたミンチ 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 ぎょうざ いとかんてん・ハム・きゅうり キャベツ・にんじん ごま・ごまあぶら	もずく・とうふ・えのきだけ ほししいたけ・にんじん ねぎ・でんぶん けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん しょうが・にんにく あぶら だいこん	ぶたにく・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 さわら こんにゃく・にんじん ごぼう・けずりぶし ごま	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・マカロニ マッシュルーム・セロリ パセリ・チキンピジョン だいず・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん トマトかん マカロニ・きゅうり にんじん・ツナ たまねぎ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・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・ひよこまめ チキンウインナー メロン	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・ごま・スープストック ごまあぶら とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら えだまめ



とりにく 鶏肉とかぼちゃの 揚げびたし

材料 (4人分)

鶏むね肉	120g
かぼちゃ	80g
でんぶん(片栗粉)	32g
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	8g
三温糖	6g
酢	2g
みりん	3g
水	2g
一味唐辛子	適量

- 作り方
- ① 鶏肉とかぼちゃを一口大に切る。
  - ② 鶏肉にでんぶんをまぶし、油で揚げる。かぼちゃを素揚げする。
  - ③ ★を火にかけ、タレを作る。
  - ④ ②にタレをからめる。  
お好みで一味唐辛子をふりかける。

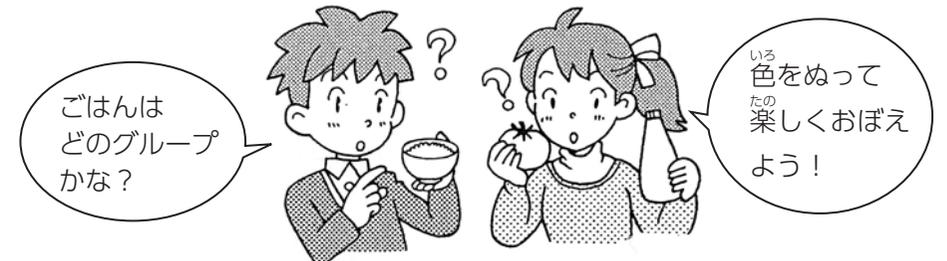


○印は幼稚園の給食日です。

# 「黄・赤・緑」3色そろった食事をしよう！

食べ物は、体の中での働きにより、3つのグループに分けられます。

それぞれのグループから、いろいろな食べ物を選んで食べると栄養が偏らずバランスのよい食事になります。



### エネルギーのもとになる

体を動かしたり、あたまを働かせたりする力になります。

**黄**

ごはん・パン・めん・いも・さとう・油など

### 体をつくるもとになる

血や筋肉、骨や歯などをつくります。

**赤**

肉・魚・たまご・大豆・大豆製品  
牛乳・乳製品・小魚・海そうなど

### 体の調子をととのえる

かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。

**みどり緑**

野菜・きのこ・果物など

給食の献立を  
チェックしてみよう！  
5月25日(火)  
ごはん 牛乳 もずくスープ  
山ぞくあげ 大根おろし  
ぽんず

**黄**

ごはん 油 どんぶり粉 (かたくりこ)

**赤**

ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ

**みどり緑**

えのきだけ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん

どのグループもきちんと使われていますね。食事のバランスを考えると、給食をお手本にしてみましよう。あっ！「にんじん」を忘れていました。どこのグループに入るでしょう？