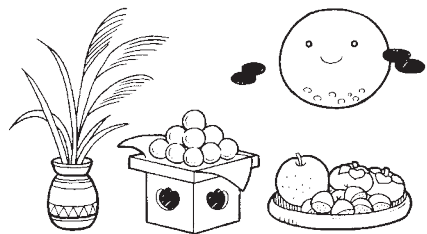


# 学校給食だより

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



給食費口座振替日 9月24日(金)  
 再振替日 10月7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3年9月分学校給食献立表

日・曜	3日(金)	6日(月)	7日(火)	⑧日(水)	⑨日(木)	⑩日(金)	⑬日(月)	⑭日(火)	⑮日(水)	⑯日(木)	⑰日(金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ カボチャサンド キムタク	ごはん ぎゅうにゅう きょうふうすいとん ミートボールの てりやき サバサバサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ しゅうまい ◎ひやしちゅうかのタレ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくのごまづけ ラタトゥイユ	こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ほたてかいばしら フライ カラフルサラダ トンカツソース	すしごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる ツナサラダ なっとうみそ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ぶたにくの しょうがやき ごぼうサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さかなのあまずあん ◎フローズンヨーグルト あじつけのり	むぎごはん ぎゅうにゅう トロピカルカレー てっこつサラダ ミニフィッシュ	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグ きのこソース フルーツポンチ	ごはん ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) とんじる とりにくのレモンづけ にんじんシリシリ
ざ い り ょ う	とうがんとわかめ ほたてかいばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ けずりぶし カボチャサンド あぶら ぶたにく・キムチ たくあん・ごまあぶら	しらたまもち・とりにく さといも・ひらてん にんじん・ほししいたけ しるみそ・けずりぶし こんぶ ミートボールのてりやき さばかん・たまねぎ きゅうり・だいこん にんじん わふうだしドレッシング	ちゅうかめん きゅうり・ハム きんしたまご しゅうまい	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・セロリ パセリ・チキンブイヨン マカロニ とりにく・ごま・でんぶん ベーコン・たまねぎ ズッキーニ・トマト・ピーマン なす・にんにく チキンブイヨン	ベーコン・かぼちゃ クリームコーン・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 チキンブイヨン ほたてかいばしら こむぎこ・パンこ あおのり・あぶら えだまめ・ブロッコリー ホールコーンかん わふうドレッシング	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 きゅうり・にんじん ツナ・たまねぎ・マヨネーズ なっとう・ぶたミンチ ねぎ・みそ・ごま	ワンタン・はくさい もやし・ねぎ・にんじん ほししいたけ チキンブイヨン ぶたにく・たまねぎ しょうが・りんごジュース ごま ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	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 アカイのからあげ・たまねぎ にんじん・ピーマン パインかん・にんにく ごまあぶら・でんぶん あぶら・しょうが	ぶたにく・パインかん おうとうかん・たまねぎ にんじん・りんごのシロップづけ じゃがいも・ひよこまめ にんにく・カレールウ ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・キャベツ ごまドレッシング・ごま	ミニウイナー・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 ハンバーグ・しめじ マッシュルーム デミグラスソース おうとうかん・パインかん ナタデココ・カクテルゼリー くろまめかん	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さといも ほししいたけ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし・みそ とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう ツナ・にんじん ホールコーンかん

日・曜	⑳日(火)	㉑日(水)	㉒日(金)	㉓日(月)	㉔日(火)	㉕日(水)	㉖日(木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ さといもコロッケ えだまめ ◎つきみだいふく	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ たいのしおやき かいそうサラダ かんきつドレッシング	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん こぎつねに こまつなのおひたし	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 にくじゃが いわしのレモンに きんときまめ あじつけのり	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 てんどんのタレ	こがたパン ぎゅうにゅう カレーなやきそば だいちとちりめん じゃこのごまがらめ プルーン
ざ い り ょ う	はるさめ・きくらげ ぶたにく・たまねぎ にんじん・ねぎ チキンブイヨン さといもコロッケ あぶら えだまめ	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 たい かいそう・きゅうり にんじん	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 こまつな・ホールコーンかん はなかつお・ごま	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 テンメンジャン・トウバンジャン 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	じゃがいも・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにゃく ひらてん・きわかめ けずりぶし いわしのレモンに きんときまめ	じゃがいも・かぼちゃ 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・にんにくのめ さつまいも・こむぎこ あぶら	そば・ぶたにく 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 カレーこ だいち・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん・あぶら プルーン

にちすい あこう さん  
**29日(水)赤穂産デー**

いなか汁じるに使用つかみそきゅうしやくは給食センターの手作りです。今年もおいしく  
 できました！赤穂の野菜をたっぷり使ったかき揚げも天井てんどんにしてお楽  
 しみください。(天候等により食材・産地を変更する場合があります。)

今月の赤穂産です

こめ

だいず

みつば

みそ

にんにく

こまつな

あこう  
みかんゼリー

ちりめんじゃこ  
(29日)

にんにくのめ

かぼちゃ  
(29日)

あぶらあげ  
(29日)

トマト

なす

さつまいも

じゃがいも  
(29日)

とうふ  
(29日)

ねぎ

ピーマン(8日)

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「のこさない だってきゅうしょく おいしいもん」 令和3年度 坂越小2年 豆田 杏 ●●●

裏面もごらん下さい。

## 元気のもと

## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



今年の夏も暑かったですね。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。そこで、生活リズムをとりもどす手助けをしてくれるのが「朝ごはん」です。朝ごはんを食べることで、1日を元気に過ごすための準備が整います。

## 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p> <p>頭にエネルギーが届き、集中力が高まる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>体温が上がり、体が元気に動き出す。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	--

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

黄・赤・緑の3色がそろった朝ごはんを食べよう!

**(黄)** ごはん、パン、めんなど



**(赤)** 肉、魚、卵  
大豆、牛乳など

**(緑)** 野菜、果物  
きのこなど

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

夜寝る時間がおそいと朝起きられず、ごはんを食べる時間がありません。朝早く起きると体がしっかり目覚めて食欲もわいてきます。おいしく朝ごはんを食べられるように、早寝・早起きの習慣をつけましょう。



## 朝ごはんにおすすめ「栄養満点! おにぎらず」



1品でごはんとおかずの両方が食べられる「おにぎらず」、赤と緑のグループの食材を組み合わせると、3色そろって栄養満点です。

材料(1人分): ごはん 160g (作りやすい量)  
焼きのり 1枚、好きな具

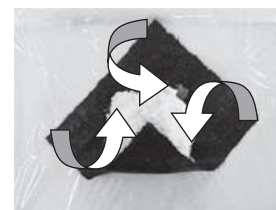
作り方



①ラップを広げ、のりを角が手前になるように置き、中央にごはんの半量をのせて四角く広げる。



②ごはんの上に具をのせ、その上に残りのごはんをかぶせる。



③のりの四隅を中心に向かって折りたたみ、ラップで包んで形を整える。



④のりがなじんだらラップをしたまま半分に分ける。

**組み合わせの例**

- ★ウインナー+卵+レタス
- ★サケフレーク+チーズ+きゅうり など

## ズッキーニってどんな野菜?

右の写真に写っているのがズッキーニ、緑色のものが多いですが、黄色や白色などもあります。ではここで、ズッキーニについてのクイズです。



**問題** ズッキーニはどの野菜の仲間でしょう?

- ①かぼちゃ
- ②なす
- ③きゅうり



葉のつけ根から突き出すように実がなり、20cmほどに育ったら収穫します。

8日(水)はズッキーニを使って、フランスの夏の野菜の煮込み料理「ラタトゥイユ」を作ります。



**答え** ①かぼちゃ

見た目は太いきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。6~9月が旬の夏野菜です。