

学校給食だより

10月

こんげつ ひょうごけんさん あこうさん しよくざい
 今月の兵庫県産・赤穂産の食材
 うらめん
 は裏面です。



給食費口座振替日 10月25日(水)
 再振替日 11月8日(水)
 通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

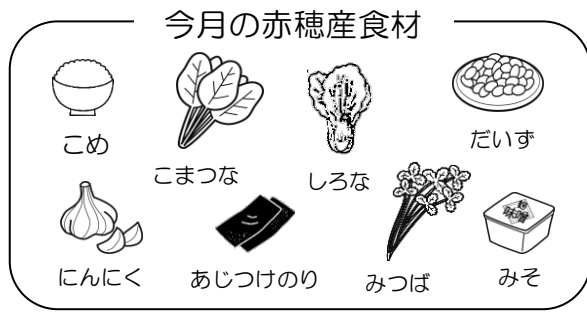
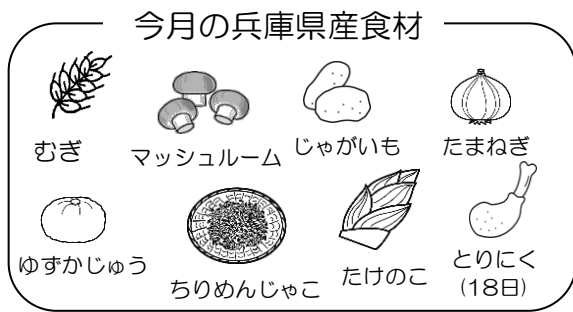
日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
2 (月)	しそごはん ぎゅうにゅう ためきじる とりにくのごますかけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん ごまあぶら・でんぷん ごま・でんぷん	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく ハム	あかしそ こんにやく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが はくさい・にんじん ゆずかじゅう
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー きびなごフライ(小中2コ) カラフルサラダ	ごはん でんぷん・あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・だいず きびなご	たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが・トマト ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ぶたにくと うすらたまごのこみ ぶどう(2コ)	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく・うすらたまご	はくさい・にんじん・ねぎ しろねぎ・しょうが こんにやく ぶどう
5 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ハムステーキ ココロサラダ	パン ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ポロニアハム	クリームコーン・コーン・にんじん たまねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり むきえだまめ・さやいんげん
6 (金)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ ヤンニョムチキン いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごはん でんぷん・あぶら ごまあぶら ごま・ごまあぶら	のむヨーグルト(プレーン) わかめ・けずりぶし とりにく ハム	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぎ にんにく いとかんてん・きゅうり キャベツ・にんじん
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ さばのみそに フルーツポンチ	ごはん でんぷん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ さば・みそ	えのき・しいたけ にんじん・ねぎ おうとう・パイン ナタデココ
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくとかぼちゃのあげびたし ミニトマト(小中2コ) あじつけのり	ごはん さといも でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく あじつけのり	ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・ねぎ かぼちゃ ミニトマト
12 (木)	パンパン ぎゅうにゅう マカロニスープ マーマレードチキン コールスローサラダ	パン マカロニ マーマレード・でんぷん コールスロドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ドライパン たまねぎ・にんじん・セロリ マッシュルーム にんじん・キャベツ きゅうり・コーン
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ かぼちゃサンド ごしきあえ	ごはん ワントン パンこ・あぶら はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ハム	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ かぼちゃ コーン・きゅうり・にんじん
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしフライ ポテトサラダ	ごはん パンこ・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ いわし ハム	にんじん・ねぎ にんじん・きゅうり レモンかじゅう
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ しゅうまい(小中2コ) ごぼうサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ ぶたにく・とりにく	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ ごぼう・にんじん コーン

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
18 (水)	ぶさ むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいすとちりめんじゃこの ごまがらめ りんご	ごはん・むぎ じゃがいも ごま・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこめめ だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく りんご
19 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ポークウイナー(中2コ) マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ポークウイナー ハム	たまねぎ・にんじん マッシュルーム きゅうり・にんじん
20 (金)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう うどん ぎゅうにくのあまから こまつなあえ	ごはん うどん ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ・あぶらあげ けずりぶし・こんぶ ぎゅうにく ツナ・はなかつお	にんじん・ねぎ たまねぎ こまつな・にんじん
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) きゅうりのすのもの	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも わかめ・いとかまぼこ	たまねぎ・にんじん こんにやく きゅうり・にんじん
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたにくとさつまいもの かりんあげ えだまめ のりふりかけ	ごはん さといも さつまいも・でんぷん ごま・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう こんにやく・しいたけ・ねぎ しょうが えだまめ
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたピリ もやしのごまあえ ◎フローズンヨーグルト	ごはん はるさめ ごま・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ツナ・はなかつお フローズンヨーグルト	たけのこ・もやし・にんじん・にら キムチ・にんじん・ごぼう こんにやく・さやいんげん もやし・にんじん
26 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ナポリタン ミンチカツ キャベツのごまドレあえ	パン・こめこ スパゲティ パンこ・あぶら ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ウイナー ぎゅうにく ちくわ・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・トマト・にんにく たまねぎ キャベツ・にんじん
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ(小中2コ) あおじそふうかいそうサラダ	ごはん でんぷん・ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが キャベツ きゅうり・にんじん
30 (月)	わかめごはん のむヨーグルト ゆばのすましじる とりにくのレモンづけ おひたし	ごはん ゆば・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ でんぷん・あぶら ごま	のむヨーグルト(マスカット)・わかめ ゆば・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ とりにく はなかつお	えのき・にんじん・みつば レモンかじゅう ほうれんそう・もやし しろな
31 (火)	ハロ ウ イン 献 立 ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ かぼちゃハンバーグ きのこソースがけ かぼちゃサラダ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・ぶたにく ハム	たまねぎ・キャベツ・にんじん セロリ・マッシュルーム・パセリ かぼちゃ・たまねぎ しめじ・マッシュルーム かぼちゃ・きゅうり

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
 給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会
 赤穂市立学校給食センター
 TEL 48-7151・7152
 FAX 48-1540



秋はさまざまな食べ物が旬をむかえます。旬とは、その食べ物がよくとれて、おいしくなる季節のことをいいます。



お店には、このような秋の食材が多くなっていることでしょう。秋ならではの旬のものを見つけ、おいしさを味わってくださいね。

ハロウィン (10月31日)

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパのお祭りです。かぼちゃをくり抜いて作った「ジャック・オー・ランタン」をかざったり、子ども達がおばけや魔法使いに仮装して近所の家々をたずねてお菓子をもらったりする風習があります。

31日は、かぼちゃを使ったハロウィン献立です。お楽しみに!

「トリック・オア・トリート」
(おかしをくれないと
いたずらするぞ!)

SDGs に取り組もう



かんがえよう! 食品ロス

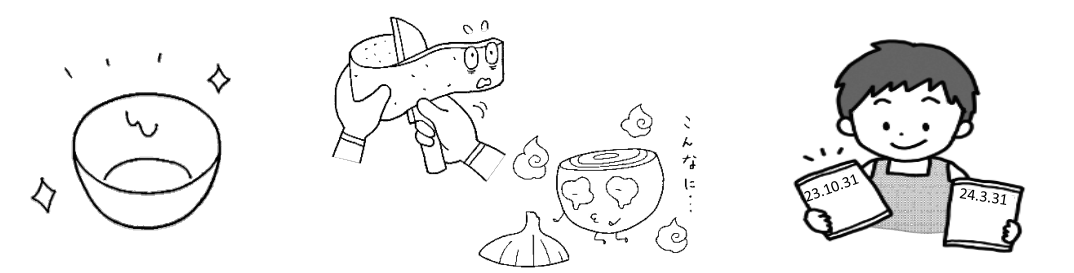
食品ロスとは、まだ食べられるのにすててしまう食べ物のことをいいます。家庭から出るものには、期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。

食べ物をすてることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えます。



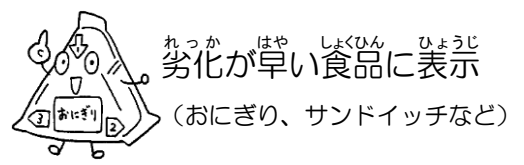
食品ロスをへらすためにできることを考えよう

- 残さず食べる
- 捨てる部分はなるべく少なくする
- 期限の近いものから使う

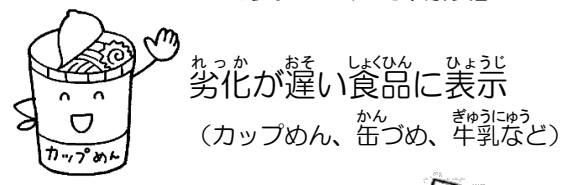


期限について知ろう

しょうひきげん 消費期限
「安全に食べられる期限」



しょうみきげん 賞味期限
「おいしく食べられる期限」



消費期限や賞味期限は開封前の期限です。開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。

