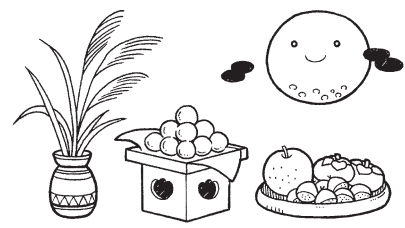


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 868人
 小学校… 2,925人
 中学校… 1,793人
 計 … 5,586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
 全校園とも 9月25日(水)

【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。】

平成25年 9月分 学校給食献立表

日・曜	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	⑫日(木)	⑬日(金)	⑰日(火)	⑱日(水)	⑲日(木)
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ ゆでキャベツ あおじそドレッシング	こがたパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ハンバーグ きのこソース なし いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのしおやき かいそうサラダ かいそうドレッシング うめぼし	さげごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ふたにくと うずらたまごの にこみ ◎パイナップル	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに イカリングフライ きりぼしだいこんの サラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ ポークしゅうまい ごぼうサラダ あじつけのり	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう ペンの トマトソースに ブロッコリーのサラダ マヨネーズ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり おひたし	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ さんしょくどんぶり ◎フルーツあんぱん ゼリー	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに いわしのてんぷら(幼) マスのマリネ(小中) ミニトマト	こがたパン ぎゅうにゅう もずくスープ やきとり ◎つきみゼリー チョコだいたまごマーガリン
ざ い り よ う	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば しめじ・けずりぶし こんぶ・とうがん とりにく・でんぷん レモンかじゅう 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・パセリ ホワイトルウ・ホワイトソース ぎゅうにゅう・こなチーズ チキンブイヨン しろいんげんまめ とうふハンバーグ ドミグラスソース マッシュルーム ケチャップ・しめじ なし	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 けずりぶし・ひらてん くきわかめ さわら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 でんぷん ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご でんぷん	とりにく・あぶらあげ こんにゃく・ごぼう にんじん・たけのこ さやいんげん・ちくわ さといも・れんこん けずりぶし イカリングフライ あぶら きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ちりめんじゃこ・ごま	キムチ・はくさい ふたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ・みそ チキンブイヨン ポークしゅうまい ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	マカロニ・ふたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト・トマトかん ケチャップ・しろワイン チキンブイヨン カクテルワインナー ブロッコリー キャベツ・にんじん ホールコーンかん	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし こまつな・おかひじき いとかまぼこ・ごま はなかつお・にんじん	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンブイヨン とりミンチ・しょうが たまご・グリーンピース	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・むすびこぶ けずりぶし いわしのてんぷら マス・でんぷん あぶら・にんじん たまねぎ・ピーマン ミニトマト	もずく・とうふ えのきだけ ほししいたけ にんじん・ねぎ けずりぶし・こんぶ とりぐし・しょうが

日・曜	⑳日(金)	㉑日(火)	㉒日(水)	㉓日(木)	㉔日(金)	30日(月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ だいたいのサラダ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いわしのうめに ひじきのいりに	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくのすふたふう プルーン(小中) のりつくだに	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ チキンソーセージ(小中) いちごジャム(幼)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいたいとちりめん じゃこのごまからめ ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふなすいり ぎょうざ ぎょうざのタレ いとかてんの ちゅうかサラダ
ざ い り よ う	じゃがいも・ねぎ にんじん・たまねぎ みそ・ほしえび あぶらあげ こめこ・たまねぎ にんじん・さつまいも ちりめんじゃこ こむぎこ・みつば だいたい・きゅうり にんじん・キャベツ たまねぎ・ごま・マヨネーズ	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん かまぼこ・キャベツ きくらげ・しょうが えび・でんぷん いわしのうめに にんじん・こんにゃく ひじき・ちくわ あぶらあげ・えだまめ けずりぶし・とりにく	わかめ・はたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし とりにく・でんぷん しょうが・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 プルーン	やきそば・たまねぎ キャベツ・にんじん ちくわ・あおのり べにしょうが・けずりこ ふたにく・ねぎ おうとうかん パインかん みかんかん くるまめかん カクテルゼリー ヨーグルト ぶどうかん・オレンジ	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 だいたい・ごま ちりめんじゃこ でんぷん・あぶら ミニトマト	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・なす でんぷん・ごまあぶら マーボーのもと トウバンジャン テンメンジャン ぎょうざ いとかてん・ごま ハム・きゅうり・キャベツ にんじん・もやし ごまあぶら

がつ か あこうさん
9月20日は赤穂産デー

こんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
いなかじる
かきあげ
だいたいのサラダ
あじつけのり

こめは、赤穂産です。
みそは今年2月に赤穂産の大豆
を使い仕込みました。
牛乳、ごま、調味料以外は赤穂産
です。

今月の赤穂産です



運動と食事について

じょうぶな体をつくるには、運動と食事のどちらも大切です。

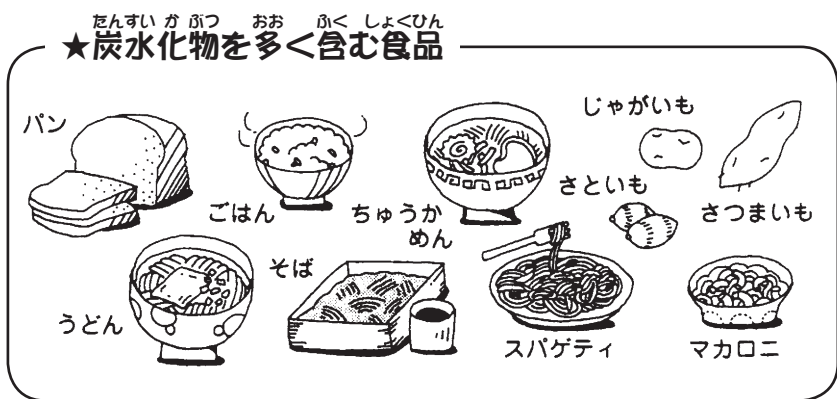
9月は残暑が残る中、運動会や体育大会の練習が始まります。疲れをためず、元気に過ごすために、どのような食生活をすればいいのでしょうか。

- 朝・昼・夕の3食を決まった時間に、しっかり食べましょう。すぐに食事がとれない時は、消化の良い軽食(おにぎり・牛乳・果物)をとりましょう。
- エネルギー量のバランスが大切です。運動をしていて、とても疲れてしまったり、やせている人はいませんか？ 食事の量が自分の活動量に合っているのか考えてみましょう。

必要な栄養素とはたらき

<炭水化物>

運動をするためには、たくさんのエネルギーがいります。炭水化物は体を動かす大切なエネルギー源です。



<たんぱく質>

運動をすると、体に筋肉がつきます。この筋肉のもととなるのがたんぱく質です。特に陸上短距離や体操など瞬発力系の運動では、パワー・筋力が求められます。たんぱく質をとりましょう。



<カルシウム>

運動をすると骨が強くなります。そのためには、骨の材料になるカルシウムが必要です。



<鉄>

マラソンなどの激しい運動をしている人は、鉄欠乏性貧血に要注意です。



<ビタミン類>

体を調子良く動かすためには、ビタミン類が大切です。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。

ビタミンB2

脂肪をエネルギーに変えるのに必要です。

ビタミンC

筋肉のつかれを早くとります。

ビタミンB6

食べたたんぱく質を体に必要な形のたんぱく質に変えるのに必要です。

水分補給も忘れずに！



運動などで大量に汗をかく場合は、こまめに水分補給することが大切です。

のどがかわく前に、水とともにミネラルの補給ができるものを飲みましょう。ジュースなど、糖分のとり過ぎには注意しましょう。