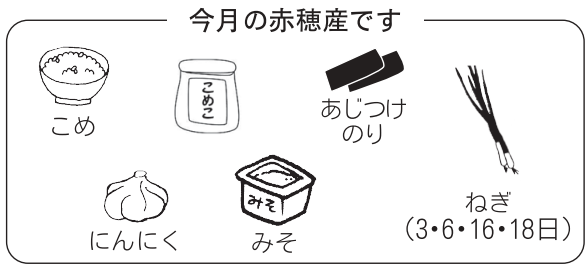


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 799人
 小学校… 2,618人
 中学校… 1,387人
 計 … 4,804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12月11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。〕

令和元年 12 月 分 学 校 給 食 献 立 表

日・曜	② 日 (月)	③ 日 (火)	④ 日 (水)	⑤ 日 (木)	⑥ 日 (金)	⑨ 日 (月)	⑩ 日 (火)	⑪ 日 (水)	⑫ 日 (木)	⑬ 日 (金)	⑬ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん	ごはん	いりこなめし	サンドパン	地場産デー	ごはん	むぎごはん	ごはん	こめこパン	ごはん	わかめごはん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	おふのすましじる	かぶのスープ	さつまじる	コンソメスープ	◎のむヨーグルト	ふたもやしスープ	きのこのカレーシチュー	はるさめスープ	スパゲティナポリタン	ポトフ	にくうどん
	たらのねぎみそやき	とりにくとかぼちゃのあげびたし	はたはたのからあげ	スラッピージョー	とうふのみそしる	しゅうまい	とんかつ	ユーリンチー	オムレツ	もみのきハンバーグ	すりみスティックのいそべあげ
ざ い り よ う	だいこんのツナマヨあえ	えだまめ	てっこつサラダ	ゆでブロッコリー	とりにくのレモンづけ	ちゅうかあえ	ヨーグルトあえ	かいそうサラダ	メープルジャム	◎クリスマスケーキ	みかん
	とうふ・あぶらあげ	かぶ・ふたにく	ふたにく・ごぼう	ベーコン・たまねぎ	とうふ・あぶらあげ	ふたにく・もやし	ふたにく・じゃがいも	はるさめ・ふたにく	スパゲティ・たまねぎ	ミニウイナー・じゃがいも	うどん・ぎゅうにゅう
	ふ・えのきだけ	たまねぎ・にんじん	にんじん・ねぎ	にんじん・パセリ	にんじん・ねぎ・みそ	キャベツ・にんじん	たまねぎ・にんじん	たけのこ・もやし	にんじん・ぎゅうミンチ	たまねぎ・にんじん	かまぼこ・にんじん
	かまぼこ・にんじん	ねぎ・きくらげ	えのきだけ・さつまいも	ホールコーンかん	けずりぶし	ねぎ・にんにく・しょうが	まいたけ・しめじ	にんじん・にら	パセリ・マッシュルーム	キャベツ・セロリ	あぶらあげ・ねぎ
こ ん だ て	けずりぶし・こんぶ	チキンピジョン	けずりぶし・みそ	マッシュルーム	とりにく・でんぷん	はなかつお・みそ・ごま	トマトかん・にんにく	チキンピジョン	しるワイン・トマトかん	チキンピジョン	けずりぶし・こんぶ
	たらのねぎみそやき	でんぷん	はたはた・でんぷん	チキンピジョン	レモンかじゅう・あぶら	スープストック・ごまあぶら	カレールウ・あかワイン	しろうワイン	ケチャップ	もみのきハンバーグ	すりみスティック・こむぎこ
	だいこん・にんじん	とりにく・かぼちゃ	あぶら	だいず・ふたミンチ	キャベツ・にんじん	たまご・ハム・マロニー	とんかつ・あぶら	とりにく・でんぷん	オムレツ	デミグラスソース・しめじ	あおのり・あぶら
	シーチキン・マヨネーズ	でんぷん・あぶら	ひじき・にんじん・きゅうり	あかワイン・トマトかん	うめ・はなかつお	にんじん・きゅうり	おとうかん・パインかん	にんにく・あぶら	オムレツ	マッシュルーム	みかん
こ ん だ て	ごはん	ごはん	こがたパインパン	ごはん	ごはん	ごはん	ちゅうかスープ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ
	わかめスープ	はもだんごのつみれじる	かぼちゃのポタージュ	かすじる	かすじる	さばのみそに	マヨネーズ	ミートボールのトマトに	ミートボールのトマトに	ミートボールのトマトに	ミートボールのトマトに
	ビビンバ	ふたにくと	ポークウイナー	さばのみそに	さばのみそに	はくさいのさっぱりあえ	マヨネーズ	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに
ざ い り よ う	もやしのナムル	ミニトマト	コールスローサラダ	はくさいのさっぱりあえ	はくさいのさっぱりあえ	マヨネーズ	マヨネーズ	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに	マイトボールのトマトに
	わかめ・えのきだけ	はもボール・あぶらあげ	ベーコン・かぼちゃ	こんにゃく・あぶらあげ	こんにゃく・あぶらあげ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ
	とりにく・にんじん	だいこん・にんじん	クリームコーンかん・パセリ	ふたにく・にんじん	ふたにく・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん
	たまねぎ・ねぎ・けずりぶし	ねぎ・わかめ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	だいこん・ねぎ	だいこん・ねぎ	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし
こ ん だ て	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	にんにく・ごまあぶら	ふたにく・しろねぎ	ポークウイナー	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに	さばのみそに
	やきにくのたれ・コチジャン	しょうが・こんにゃく	ケチャップソース	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム	はくさい・ハム
	もやし・にんじん・ごま	うずらたまご・でんぷん	にんじん・きゅうり・キャベツ	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう	にんじん・ゆずかじゅう
ざ い り よ う	にんにく・ごまあぶら	ミニトマト	コールスローサラダ	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス	アスパラガス
	わかめ・えのきだけ	はもボール・あぶらあげ	ベーコン・かぼちゃ	こんにゃく・あぶらあげ	こんにゃく・あぶらあげ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ	マカロニ・たまねぎ
	とりにく・にんじん	だいこん・にんじん	クリームコーンかん・パセリ	ふたにく・にんじん	ふたにく・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん	ベーコン・にんじん
	たまねぎ・ねぎ・けずりぶし	ねぎ・わかめ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	だいこん・ねぎ	だいこん・ねぎ	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし	えのきだけ・もやし

がつむい か きん じ ぼ さん ひょうごけんさん
12月6日(金)は地場産(兵庫県産)デーです

こんだて
 ごはん
 ◎のむヨーグルト
 とうふのみそしる
 とりにくのレモンづけ
 キャベツのうめあえ

材料はどこから
 きているかな？

とりにく

こめ
 とうふ
 あぶらあげ
 ねぎ
 みそ

※のむヨーグルト、調味料は
 兵庫県産ではありません。
 ※天候等の影響により、他の産地の食材を使用することがあります。

豊岡市
 赤穂市
 神戸市

キャベツ

いただきます

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「ぼくたちの おさらに広がる 元気のもと」 28年度 坂越小2年 豆田 力勇 ●●●

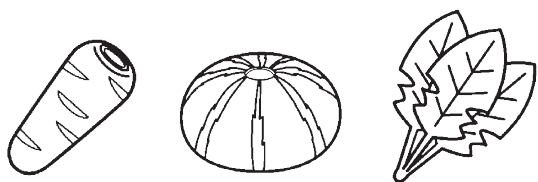
裏面もごらん下さい。

冬を元気にすごしましょう

冬はかぜをひきやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしてかぜに負けないじょうぶな体を作りましょう。

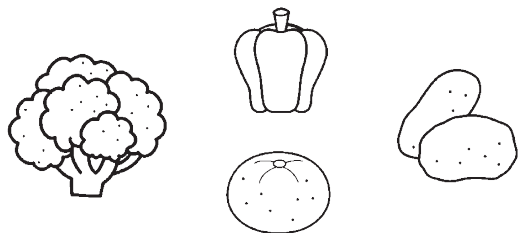
かぜの予防には どんなものを食べた方がいいの？

ビタミンA



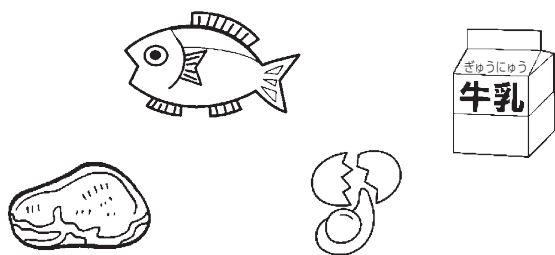
色のこい野菜にたくさんふくまれています。のどや鼻の中をじょうぶにして、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



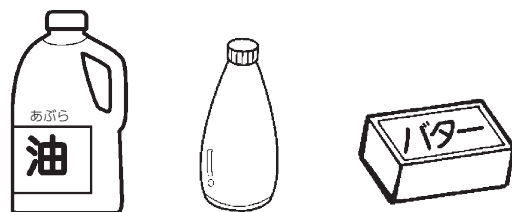
野菜、果物、いもなどにたくさんふくまれています。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

たんぱく質



血や筋肉など体をつくるもとになります。肉、魚、たまご、牛乳、大豆などからまんべんなくとりましょう。

脂質



少しの量で大きなエネルギーをつくり、体をあたためてくれます。ただし、とりすぎには気をつけましょう。

もしかぜをひいてしまったら…

熱がある時



熱が出るとエネルギーと水分がたくさん使われます。食べやすいものでエネルギーをとり、こまめに水分を補給しましょう。

のどがいたい・せきがひどい時



のどに刺激を与えないようにやわらかいものを食べましょう。すっぱいものや辛いものはさけましょう。

おなかの調子がよくない時



おう吐や下痢がある時は、スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう。食欲が出てきたら、消化のよいものを少しずつ食べましょう。

おすすめメニュー

ぞうすい
煮込みうどん
ヨーグルト
りんご
など

ゼリー・プリン
アイスクリーム
茶わんむし
ポタージュ
など

おかゆ
やわらかく煮たうどん
うす味のスープ・みそ汁
湯どうぶ
など

とうじ 冬至

冬至は一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年は12月22日です。昔からこの日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂「ゆず湯」に入ったりすると、かぜをひかずに健康に過ごすことができます。

給食では、19日に「かぼちゃのポタージュ」、20日にゆずの果汁を使った「白菜のさっぱりあえ」を献立に入れています。季節を感じて、味わって食べてください。

