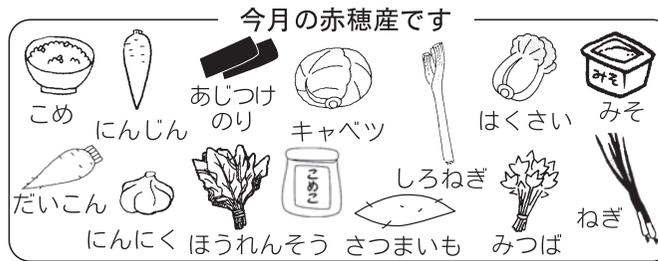


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 860人
 小学校… 2,881人
 中学校… 1,707人
 計 … 5,448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12日(金)

〔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26年12月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (月)	② 日 (火)	③ 日 (水)	④ 日 (木)	⑤ 日 (金)	⑧ 日 (月)	⑨ 日 (火)	⑩ 日 (水)	⑪ 日 (木)	⑫ 日 (金)	⑮ 日 (月)
こ ん だ て	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 いもに めざし こまつなとコーンの あえもの	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのごまずかけ ◎ゆずゼリー	こがたパンパン ぎゅうにゅう スープパゲティ だいがくいも かいそうサラダ かんきつドレッシング	たきこみごはん ◎のむヨーグルト すましじる さわら マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに あじみりんぼし えだまめ ミルメーク(中)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこじる オムレツ(小中) ケチャップ(小中) みかん のりつくだに	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ナッツごぼう フルーツポンチ ふくしんづけ(小中)	こめこパン ぎゅうにゅう えびボールスープ とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー ぼんずジュレ ◎こめこケーキ(幼小) ◎チョコケーキ(中)	ごはん ◎のむヨーグルト みそおでん さんま だいこんおろし しょうゆ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの ポークしゅうまい ごぼうサラダ
ざ い り ょ う	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・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・もやし・ごま ごまあぶら	ぶたにく・こんにゃく ごぼう・さといも しめじ・まいたけ あつあげ・しろねぎ みそ・けずりぶし めざし こまつな・ホールコーンかん シーチキン・ごま ごまドレッシング	もずく・とうふ えのきだけ・ほししいたけ たまご・にんじん ねぎ・でんぶん けずりぶし・こんぶ とりにく・ごま でんぶん	ベーコン・スパゲティ パセリ・にんじん たまねぎ・ホワイトルウ マッシュルーム・こなチーズ ぎゅうにゅう・なまクリーム しろいんげんまめ さつまいも・くるごま あぶら かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	とうふ・ゆば・みつば えのきだけ・かまぼこ にんじん・けずりぶし こんぶ・あぶらあげ さわら マカロニ・きゅうり にんじん・ハム たまねぎ・マヨネーズ	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 あじみりんぼし えだまめ	ひらてん・ほたてがいかい ごぼう・こんにゃく とりにく・にんじん しいたけ・やきどらふ あぶらあげ・はくさい えのきだけ・しろねぎ ごまあぶら・こんぶ チキンピジョン けずりぶし オムレツ みかん	とりにく・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 ごぼう・こむぎこ あぶら・くるみ アーモンド カクテルゼリー おうとうかん・パンかん ナタデココ・みかんかん しらたまもち・くるまめかん	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 しょうがチキンピジョン とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう さんま ブロッコリー	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・とりミンチ こんにゃく・にんじん けずりぶし さんま だいこん	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・たまご 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

日・曜	⑬ 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	22 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ミンチカツ ゆでキャベツ トンカツソース いかなごぐに(小中)	ごはん ぎゅうにゅう かにとかぶのスープ チキンウインナー あつあげのふくめに	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもの クリームシチュー ミートボールの トマトに メープルジャム	ごはん ぎゅうにゅう ひめじおでん こもちししゃも みかん おでんタレ	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ カボチャサンド キャベツの ごまドレサラダ ミルメーク
ざ い り ょ う	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ふたにく・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう しろいんげんまめ ミンチカツ・あぶら キャベツ	かぶ・かに たまご・たまねぎ にんじん・ねぎ きくらげ・チキンピジョン でんぶん チキンウインナー ケチャップ あつあげ・しょうが けずりぶし	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ しろいんげんまめ ホワイトルウ・パセリ チキンピジョン ぎゅうにゅう ミートボール・たまねぎ トマトかん・ケチャップ でんぶん チキンピジョン	だいこん・ちくわ ごぼうてん あつあげ・たこ がんとどき・こんにゃく けずりぶし こもちししゃも みかん	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・しいたけ とうふ・しろねぎ みそ・チキンピジョン カボチャサンド・あぶら 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

*** 作ってみませんか ***

★いも煮 (12月2日) 山形県の郷土料理です

材料 (4人分)

- 豚肉 …………… 60g
- こんにゃく …………… 40g
- ごぼう …………… 40g
- 里芋 …………… 200g
- しめじ …………… 20g
- まいたけ …………… 40g
- 厚あげ …………… 120g
- 白ねぎ …………… 40g
- けずりぶし …………… 6g
- 酒 …………… 8g
- こいくちしょうゆ …… 2g
- みそ …………… 36g
- 三温糖 …………… 0.5g
- 水 …………… 適量

作り方

- ① 豚肉は3cmくらいに切ります。
- ② こんにゃくは色紙切りにし、ゆがいてあく抜きします。厚あげは一口大に切ります。
- ③ ごぼうはそろ切りにします。
- ④ 里いもは一口大に切り、ゆがきます。
- ⑤ しめじ、まいたけは石づきをとり、小房に分けます。
- ⑥ 白ねぎは、小口切りにします。
- ⑦ けずりぶしでだしを取り、材料を入れて煮て、酒、しょうゆを加えます。
- ⑧ みそと三温糖で味を整えます。

○印は幼稚園の給食日です。

裏面もごらん下さい。

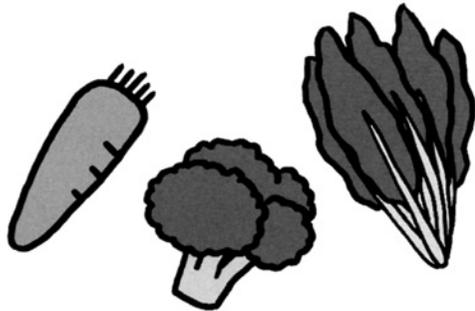
さむ 寒さに負けない食事



寒くなるとカゼなどの流行が心配されます。栄養バランスのとれた食事をとり、よい生活習慣を続けて、体の抵抗力を強めておくことが大切です。

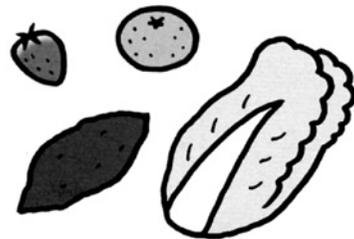
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA！

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



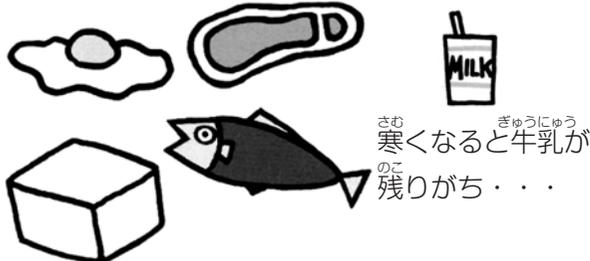
毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多くふくまれています。



たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさんふくみ、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



寒くなると牛乳が残りがち・・・

脂質も上手に利用しましょう。

油や脂肪などの脂質は、少量でたくさんエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



平成26年度 学校給食標語 コンテスト



☆最優秀賞

有年中学校	3年	寺内	素子	給食は 栄養まんてん 笑顔の輪
赤穂西小学校	5年	山本	夢大	今日も一番 ごちそうさまの ぼくの声

☆優秀賞

赤穂西中学校	2年	井川	智裕	旬の味を 食べてうれしい 学校給食
坂越中学校	3年	松井	優弥	忘れない みんなと食べた あの風景
塩屋小学校	5年	有吉	宥人	ふるさとの おいしさぎっしり 赤穂産デー
御崎小学校	5年	山脇	映空	四時間目 おなかのチャイムが 止まらない

☆佳作

赤穂中学校	3年	井上	梓	給食の 食べ残し0で 環境に優しく
赤穂中学校	3年	稲岡	愛沙	夏カレー ハートのにんじん 恋のよかん
赤穂東中学校	3年	山家	拓弥	給食を 食べてつろう 未来の自分
赤穂小学校	5年	奥澤	壺成	こんだて表 みんなの笑顔が ならんでる
城西小学校	3年	横山	莉子	ふしぎだな にがてなやさい たべれたよ
尾崎小学校	2年	近平	拓也	こんだてひょう かぞくそろって のぞきこむ
坂越小学校	1年	鎌島	巧	給食だ 匂いでおかすが わかる僕
高雄小学校	4年	川辺	絢己	みんなで食べると 会話はずむ これおいしいな
有年小学校	1年	山本	晴陽	おいしいな いっぱいたべて がんばるぞ
原小学校	3年	三浦	七海	たべものが のこさないでと ないてるよ