

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 796人
 小学校… 2,800人
 中学校… 1,688人
 計 … 5,284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(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27年 9月分 学校給食献立表

日・曜	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こ ん だ て	コッペパン ぎゅうにゅう ワントンスープ チキンウインナー ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう キムチスープ はぜロールのてんぷら れいとうみかん	わかめごはん ぎゅうにゅう とうがんのすましじる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに めざし なし	ごはん ぎゅうにゅう みそしる カボチャサンド きんぴら	こがたことうパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) やきそば だいずと ちりめんじゃこの ごまからめ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー オムレツ(小中) キャベツの ごまドレッシングあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの しゅうまい まぜませゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ちくわのいそべあげ ミニトマト しそひじき	たきこみごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん ごもくまめいなり れいとうみかん	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの クリームシチュー とうもろこし チーズ(中) メープルジャム
ざ い り よ う	ワントン・はくさい にんじん・もやし きくらげ・ねぎ ぶたにく・チキンブイヨン チキンウインナー ケチャップソース おうとうかん・パインかん みかんかん・くろまめかん カクテルゼリー・ヨーグルト	キムチ・はくさい ぶたミンチ・もやし たまねぎ・とうふ しいたけ・しろねぎ みそ・チキンブイヨン にんじん はぜロール・こむぎこ たまご・あぶら れいとうみかん	とうがん・かまぼこ あぶらあげ・えのきだけ ねぎ・こんぶ・けずりぶし とうふ・にんじん とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう ブロッコリー	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 めざし なし	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ぶたにく・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう カボチャサンド・あぶら ぎゅうにく・ひらてん こんにゃく・にんじん れんこん・ごぼう・ごま くきわかめ・けずりぶし	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 ぶたにく・ねぎ だいず・でんぶん あぶら・ちりめんじゃこ ごま	ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・グリーンピース トマトかん・デミグラスソース あかワイン・ケチャップ でんぶん・チキンブイヨン ローリエ オムレツ ちりめんじゃこ にんじん・ごまドレッシング キャベツ・ちくわ	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 ほしいたけ・しょうが たまご しゅうまい まぜませゼリー ナタデココ・カクテルゼリー	じゃがいも・ぶたにく 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 ちくわ・こむぎこ あおのり・あぶら ミニトマト	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほしいたけ・はくさい チキンブイヨン ごもくまめいなり けずりぶし れいとうみかん	ベーコン・たまねぎ かぼちゃ・マッシュルーム にんじん・グリーンピース ぎゅうにゅう ホワイトルウ チキンブイヨン とうもろこし

日・曜	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こ ん だ て	赤穂産デー ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ きりぼしだいこんのサラダ あおじそドレッシング あじつけのり	こがたパン ぎゅうにゅう ペンのトマトソースに かいそうサラダ かんきつドレッシング ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ あつあげのうまに とりごぼう	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 (なすいり) こめこぎょうざ ◎つきみだんご	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ おきなわパイン	まめじゃ ぎゅうにゅう たぬきじる さんぞくあげ だいこんおろし ぼんず
ざ い り よ う	じゃがいも・たまねぎ にんじん・あぶらあげ ねぎ・みそ ちりめんじゃこ・たまねぎ にんじん・みつば こむぎこ・さつまいも あぶら きりぼしだいこん きゅうり・にんじん	マカロニ・ぶたミンチ 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 かいそう・わかめ にんじん サラダこんにゃく	もずく・とうふ・えのきだけ ほしいたけ・にんじん ねぎ・でんぶん けずりぶし・こんぶ あつあげ・けずりぶし しょうが とりにく・ごぼう 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 トウバンジャン テンメンジャン・なす こめこぎょうざ	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 ポークカツ・あぶら おきなわパイン	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 でんぶん とりにく・にんにく しょうが・でんぶん あぶら だいこん

がつ にち あ こうさん 9月18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
 きりぼしだいこんのサラダ
 あおじそドレッシング
 あじつけのり
 ※牛乳、調味料以外は赤穂産です。

今月の赤穂産です



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食だ 旬いでおかずが わかる僕」 26年度 坂越小1年 鎌島 巧 ●●●

裏面もごらん下さい。

食物せんいで快便・快調（腸）

よく「快食・快眠・快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは毎朝きちんとうんちがでることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいをしっかりとることが大切です。

食物せんいのはたらき

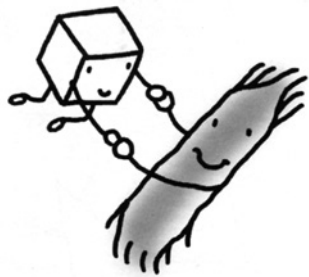
○便秘を予防し、腸を健康に保ちます。



食物せんいが足りないと、うんちがでにくくなります。

また腸内にすむ微生物のえさにもなり、腸を健康な状態に保ってくれます。

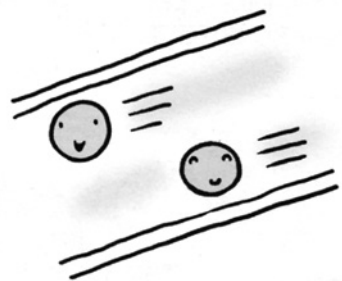
○太りすぎや糖尿病を予防します。



食物せんいは、おなかをいっぱいにして、食べすぎを防ぎます。

また消化吸収がゆっくと進むため、糖尿病の予防に役立ちます。

○血液ドロドロを予防してくれます。



食物せんいは、コレステロールの吸収を防ぎ、体の外に出してくれるので、血液中のコレステロールが多くなるのを防ぎます。

「まごわ（は）やさしい」は食物せんいたっぷり

日本伝統の食べ物には食物せんいがたくさんふくまれています。また魚には食物せんいはありませんが、血液ドロドロを防ぐ体によいあぶらがふくまれています。

ま（豆類）



大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は、ごはんと一緒に食べると、栄養バランスがさらに良くなります。

や（野菜）



ビタミン類や食物せんいの宝庫です。旬の味を楽しみ、毎食食べましょう。

さ（魚）



たんぱく質や体によいあぶらが多くふくまれます。

こ（ごま）



ごまなどの植物の種や木の実には体によいはたらきをするものが多くふくまれています。

し（しいたけ）などのきのこ



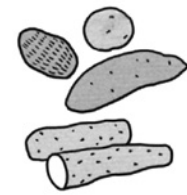
エネルギーは少なく、体の調子を整えます。うま味成分が多くふくまれます。

わ（は）



わかめやこんぶなどの海そう類は、ミネラルや食物せんい、うま味成分が多くふくまれています。

い（いも）



おなかの調子が良くなり、ビタミンCも多くふくみます。