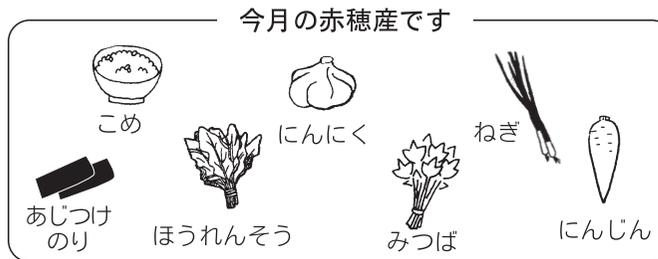


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 869人
 小学校… 2,935人
 中学校… 1,779人
 計 … 5,583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 3月5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26年 3月分 学校給食献立表

日・曜	③日(月)	④日(火)	⑤日(水)	⑥日(木)	⑦日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの ぎょうざ(小中) ぎょうざのタレ(中) ひなだんご あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さわらのてりやき (小中) ゆでブロッコリー マヨネーズ ミルメーク	たきこみごはん ◎のむヨーグルト ポトフ とりにくのレモンづけ ミニトマト	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ オムレツ ケチャップ ぶどうゼリー(小中) いちごジャム(幼中)	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう すましじる えびフライ ポテトサラダ ◎ケーキ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ハムエッグ スタミナなっとう てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのすふたふう デコボン	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん しろみざかなフライ ゆでキャベツ トンカツソース	こがたパン ぎゅうにゅう ミートボール スパゲティ かいそうサラダ あおじそドレッシング チョコだいやマーガリン	わかめごはん ◎のむヨーグルト ようふうすいとん サケのマリネ きよみオレンジ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 めざし いとかてんの ちゅうかサラダ
ざいりょう	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 ぎょうざ ひなだんご	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 さわら ブロッコリー	ウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンピジョン とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ミニトマト	クリームコーンかん ぎゅうにゅう・たまねぎ にんじん・ホワイトソース ホワイトルー・こなチーズ かぼちゃ・パセリ チキンピジョン・ベーコン しろいんげんまめ オムレツ	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 えびフライ・あぶら じゃがいも・キャベツ にんじん・きゅうり たまねぎ・レモンかじゅう マヨネーズ・ハム	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ ハム・たまご なっとう・とりミンチ ねぎ・にんじん にんにく・しょうが ごまあぶら	ワンタン・ぶたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ チキンピジョン とりにく・でんぶん 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 デコボン	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 ホキフライ・あぶら キャベツ	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ミートボール グリーンピース あかワイン・ケチャップ マッシュルーム トマトかん かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほししいたけ・はくさい チキンピジョン サケ・でんぶん あぶら・にんじん たまねぎ・ピーマン きよみオレンジ	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・ごまあぶら マーボーのもと・でんぶん トウバンジャン・みそ テンメンジャン めざし いとかてん・ごまあぶら ハム・きゅうり・ごま キャベツ・にんじん・もやし

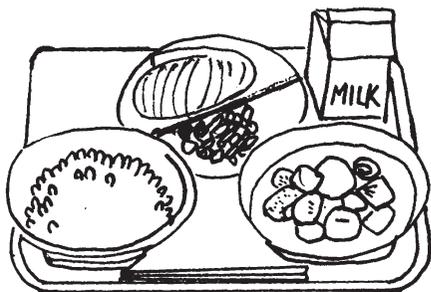
日・曜	18日(火)	19日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さんしょくどんぶり まぜまぜゼリー	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ヒレカツ ゆでブロッコリー ボンズジュレ
ざいりょう	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ぶたにく・ねぎ・みそ けずりぶし・とうにゅう シーチキン とりミンチ・しょうが たまご・グリーンピース まぜまぜゼリー パインかん カクテルゼリー	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく グリーンピース カレールー・あかワイン バター・ひよこまめ ヒレカツ・あぶら ブロッコリー

ご卒業おめでとうございます。

ちゅうがく ねんせい
 中学3年生のみなさんは、
 こんげつ がっこうきゅうしよく わか
 今月で学校給食ともお別れですね。

これから、
 じぶんじしん しょくじ えら つく きかい ふ
 自分自身で食事を選んだり、作ったりする機会が増
 えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」とまよったときは、
 きゅうしよく おち だ
 ぜひ給食を思い出してください。

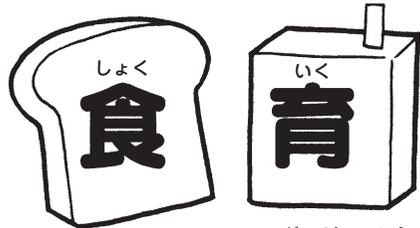
そうすると栄養のバランスの
 えいよう
 とれた食事で健康に過ごすこと
 しょくじ けんこう す
 ができます。



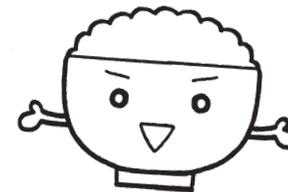
○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「こんだてで 四季を感じた 六年間」 25年度 赤穂小6年 林 有莉乃 ●●●

裏面もごらん下さい。



ねん かん の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていますか？1年間をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。



毎日自分がどんなものを、だれと食べたか覚えていませんか？食事日記をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③おやつは時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

年 月 日 ()

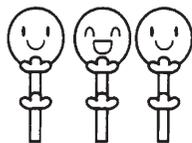
・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん

一緒に食べた人

食べたもの

感想

25年度
給食標語



①おいしいとひとこといえば まんてん笑顔

②「いただきます」それは感謝の あいことば

③ 食事中 家ぞくのかいわ 大切に

④ いただきます。 おおきなこえで。 たのしいしょくじ。

⑤ 給食を いっぱい食べて 元気出す

塩屋小6年 三宅 唯菜

赤穂中1年 大塚 怜奈

赤穂小5年 吉光 優揮

坂越小1年 やまさき たつひと

有年小4年 高見 彩花

