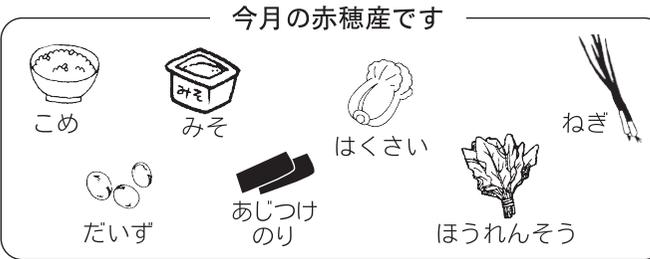


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 786人
 小学校… 2,705人
 中学校… 1,617人
 計 … 5,108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1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29年3月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (水)	② 日 (木)	③ 日 (金)	⑥ 日 (月)	⑦ 日 (火)	⑧ 日 (水)	⑨ 日 (木)	⑩ 日 (金)	⑬ 日 (月)	⑭ 日 (火)	⑮ 日 (水)
こ ん だ て	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり デコボン	こがたパン 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 マヨネーズ ミルク	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ひじきのいりに マカロニサラダ ひなだんご	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ チキンメンチカツ かいそうサラダ かんきつドレッシング	ごはん ◎のむヨーグルト はっぼうさい マーマレードチキン あじつけのり	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とんじる えびフライ ◎ケーキ	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう コンソメスープ オムレツ ケチャップ メープルジャム(幼中)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる まるかじりカレーの あまから ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ もやしのごまあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー チキンウインナー ◎ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくとかぼちゃの あげびたし のりふりかけ(幼) のりつくだに(小中)
ざ い り よ う	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん ねぎ・けずりぶし こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし デコボン	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 とりにく・でんぶ レモンかじゅう・あぶら ブロッコリー	とうふ・あぶらあげ ねぎ・わかめ みそ・けずりぶし にんじん・こんにゃく ひじき・けずりぶし だいず・とりにく マカロニ・きゅうり にんじん・シーチキン マヨネーズ・キャベツ	ふたにく・もやし キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく しょうが・はなかつお みそ・ごまあぶら スープストック・ごま チキンメンチカツ・あぶら かいそう・わかめ にんじん・きゅうり	ふたにく・いか たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい しょうが・えび でんぶ・うずらたまご とりにく・マーマレード でんぶ	ふたにく・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 みそ・けずりぶし えびフライ・あぶら	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん セロリ・パセリ チキンブイヨン マッシュルーム オムレツ	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ カレー・でんぶ あぶら じゃがいも・ハム にんじん・きゅうり マヨネーズ	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・ごまあぶら でんぶ・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 もやし・シーチキン にんじん・ごま はなかつお	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 ひよこめ チキンウインナー	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・しょうが あぶらあげ・ごまあぶら けずりぶし・でんぶ とりにく・でんぶ かぼちゃ・あぶら

日・曜	16 日 (木)	17 日 (金)	21 日 (火)	22 日 (水)
こ ん だ て	こがたパン ぎゅうにゅう クリームシチュー チキンアロハ ミニトマト ミルク	ごはん ◎のむヨーグルト キムチスープ さばのしおやき おひたし	ごはん ぎゅうにゅう みそしる カボチャサンド ゆでキャベツ ウスターソース	わかめごはん ぎゅうにゅう とんじゃが えだまめ てっこつサラダ
ざ い り よ う	ベーコン・パセリ クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホワイトルウ・ぎゅうにゅう なまクリーム・チキンブイヨン じゃがいも・グリーンピース マッシュルーム とりにく・パインかん しょうが・にんにく ミニトマト	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 さば ほうれんそう・はくさい ごま・はなかつお	とうふ・あぶらあげ とりにく・にんじん ねぎ・わかめ みそ・けずりぶし カボチャサンド あぶら キャベツ	じゃがいも・ふたにく 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 えだまめ ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サインメチーズ・ごぼう ごまドレッシング・ごま

ご卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、今月で学校給食ともお別れですね。
 これからは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？」と迷った時は、ぜひ給食を思い
 出してください。
 まだまだ成長期にあるみなさんは、特にカルシウム不足にならないよ
 うに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。



給食標語 「給食が スクールライフに 花そえる」 28年度 赤穂東中3年 松本 貞壮
 「いただきます 地元の恵みで 生まれる笑顔」 28年度 赤穂西中3年 阪下 凜

○印は幼稚園の給食日です。

裏面もごらん下さい。

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も残りわずかとなりました。進級・進学を前に、自分の食生活を振り返ってみましょう。

「はい」と思うものに○をつけましょう。

朝ごはんは毎日食べましたか？



好き嫌いをしないで食べましたか？



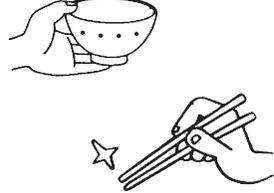
食事の前に手をしっかり洗いましたか？



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか？



はしや茶わんを正しくもって食べることができましたか？



よい姿勢で食べることができましたか？



よくかんで食べることができましたか？



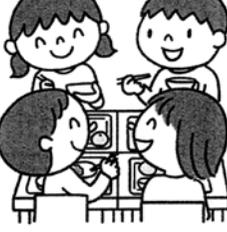
当番やお手伝いをしっかりできましたか？



おやつは時間と量を決めて食べることができましたか？



友達や家族と楽しく食べることができましたか？



○の数が多い人は、よい食習慣をこれからも続けましょう。○の数が少なかった人は、新しい学年や学校で今よりひとつでも多くなるようがんばりましょう。