

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 2月15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 2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	ごはん ◎のむヨーグルト たぬきじる とりにくのレモンづけ カラフルサラダ かんきつドレッシング	こめこパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ミンチカツ ヨーグルトあえ	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる とりそぼろ シーチキンサラダ せつぶんまめ(幼小) チキンソーセージ(中) てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふういためもの ぎょうざ ポンカン ごまひじき	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに めざし(小中) おかかあえ ミルメーク(中)	たきこみごはん ぎゅうにゅう けんちんじる すりみスティックの いそべあげ だいこんサラダ	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう カレーうどん ポークウインナー かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくの バーベキューソース ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ しろみざかなフライ キャベツの ごまドレあえ ミルメーク(中)	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグ♡ きのこソース ◎いよかんゼリー いかなごのくぎに	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ オムレツ れんこんサラダ ケチャップ
ざ い り よ う	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・でんぶん あぶら・レモンかじゅう ブロッコリー・カリフラワー にんじん・ホールコーンかん	とりにく・にんじん さつまいも・たまねぎ マッシュルーム しろいんげんまめ ホワイトルウ チキンピジョン ぎゅうにゅう とりミンチ・しょうが ミンチカツ・あぶら 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	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 とりにく・しょうが シーチキン きゅうり・にんじん マヨネーズ	ふたにく・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 ぎょうざ ポンカン はくさい・にんじん はなかつお	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 めざし はくさい・にんじん はなかつお	とりにく・とうふ にんじん・さといも ねぎ・ごぼう・こんにゃく ほしいたけ・けずりぶし すりみスティック こむぎこ・あおのり あぶら だいこん・にんじん いとかまぼこ・シーチキン コールスロードレッシング	とりにく・ちくわ たまねぎ・にんじん カレールウ・にんにく うどん・あかワイン グリーンピース ポークウインナー ケチャップソース かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 けずりぶし・みそ とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま ブロッコリー	わかめ・ほたて・かいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし・うずらたまご ホキフライ・あぶら ♡ハンバーグ デミグラスソース ケチャップ・しめじ マッシュルーム ごまドレッシング	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 ♡ハンバーグ デミグラスソース ケチャップ・しめじ マッシュルーム マヨネーズ・にんじん	もずく・とうふ・こんぶ 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 オムレツ れんこん・ハム ホールコーンかん マヨネーズ・にんじん
日・曜	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑮ 日 (月)	⑯ 日 (火)	⑰ 日 (水)	⑱ 日 (木)	⑲ 日 (金)	⑳ 日 (月)	㉑ 日 (火)	㉒ 日 (水)	㉓ 日 (木)
こ ん だ て	こがたパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ てっこつサラダ ミルメーク	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ささみカツ いよかん	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さばのしおやき うのはな	わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ とりにくのすぶたあじ ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくの あまからに いわしのてんぷら もやしのごまあえ あじつかけり	こがたぶどうばん ぎゅうにゅう スープスパゲティ ミートボールの トマトに うまいか(小中)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる(幼) かすじる(小中) さわらしおやき(幼) さわらのゆずみそかけ(小中) なのはないりおひたし	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい プリプリちゅうかいため	さげごはん ◎のむヨーグルト みぞれじる ユーリンチー ミニトマト	さげごはん ◎のむヨーグルト みぞれじる ユーリンチー ミニトマト	さげごはん ◎のむヨーグルト みぞれじる ユーリンチー ミニトマト
ざ い り よ う	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ グリーンピース・マッシュルーム ケチャップ・トマトかん あかワイン・だいず ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サインメテーズ・ごぼう ごまドレッシング・ごま	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 ひよこまめ ささみカツ・あぶら いよかん	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 さば おから・にんじん ほしいたけ・ごぼう ねぎ・けずりぶし あぶらあげ・えび	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし チキンピジョン・にら にんじん とりにく・でんぶん しょうが・あぶら 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	ぎゅうにく・ふ こんにゃく・ちくわ にんじん・しろねぎ たまねぎ いわしのてんぷら あぶら もやし・にんじん いとかまぼこ・ごま はなかつお	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 しろいんげんまめ 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	さといも・こんにゃく あぶらあげ・ふたにく かまぼこ・にんじん だいこん・ねぎ・みそ さけかす・けずりぶし さわら・しろみそ ゆずかじゅう なのはな・はくさい ほうれんそう・ごま はなかつお	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 しゅうまい とりにく・ごまあぶら にんじん・しょうが にんにく・なまいもこんにゃく うずらたまご・たけのこ ほしいたけ・でんぶん トウバンジャン	ふたにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・なましいたけ ねぎ・けずりぶし こんぶ とりにく・しょうが でんぶん・カレーこ しろねぎ・あぶら にんにく ミニトマト	ふたにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・なましいたけ ねぎ・けずりぶし こんぶ とりにく・しょうが でんぶん・カレーこ しろねぎ・あぶら にんにく ミニトマト	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食は 体の為の 大事な授業」 28年度 有年中3年 前川 のどか ●●●



裏面もごらん下さい。

2月3日は節分です

節分は、もともと季節の分け目を意味し、現在では立春の前日を指します。節分の日には、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて、災いをもたらす鬼を追い払い、福を呼び込みます。そして、1年を健康にすごせるように願いながら、年の数だけ豆を食べます。

節分に使われる豆は大豆です。大豆は、日本人の食生活に欠かせない食べ物として、昔から食べられてきました。今日は、大豆について学んでみましょう。



栄養たっぷり！大豆

ビタミンB1

ご飯やパンなどに含まれる糖質がエネルギーに変わるので、食生活を助けてくれます。疲労回復を早めてくれます。

たんぱく質

「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富です。血液や筋肉、骨などをつくる働きがあります。

カルシウム・鉄

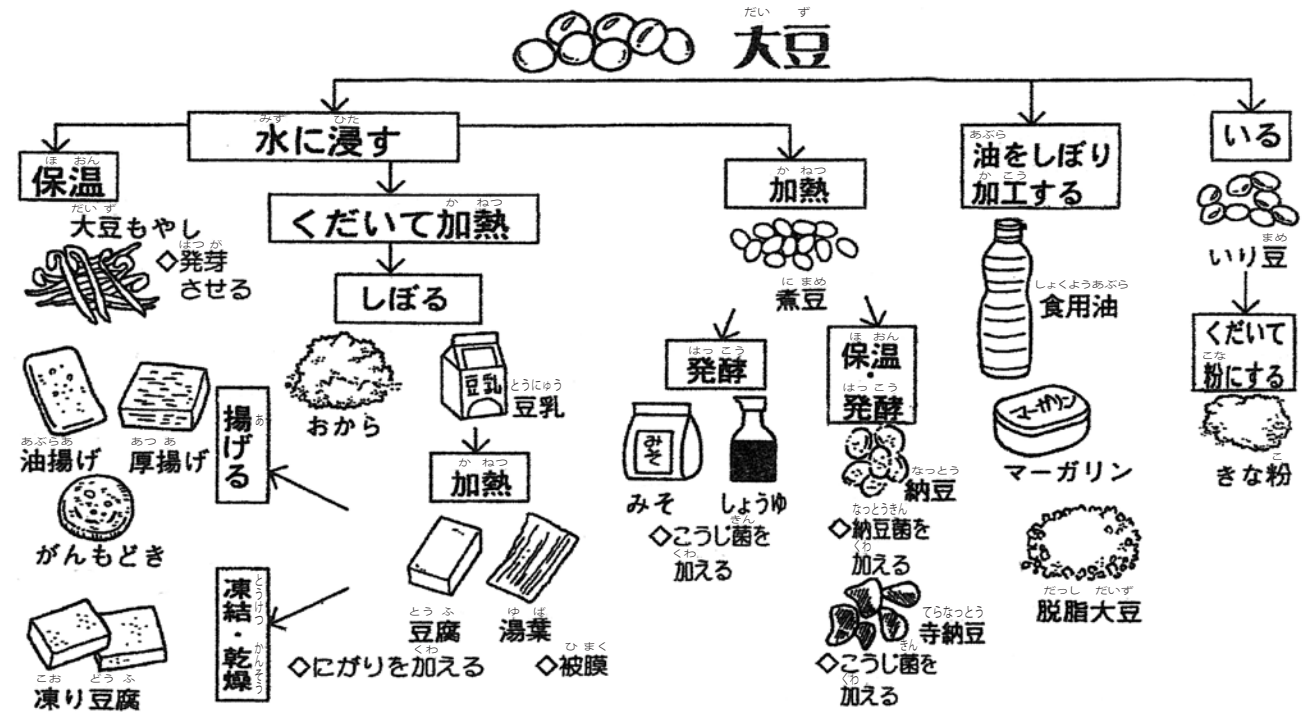
丈夫な骨や歯を作るカルシウム、貧血を予防する鉄がたくさん含まれています。

食物せんい

おなかの中をきれいに掃除してくれる食物せんいが豊富です。便秘解消に役立ちます。

大豆からつくられる食べ物大集合！！

大豆はいろいろな食べ物に姿を変えて、みなさんの食事に登場しています。どんな食べ物があるでしょう？



作ってみませんか？

☆納豆みそ…納豆を使った人気のメニューです。ご飯によくあいます。

材料 (4人分)

引き割り納豆	25g
豚ひき肉	40g
ねぎ	20g
三温糖	3g
濃口しょうゆ	1g
みそ	10g
日本酒	5g
いりごま	4g

作り方

- ① ねぎは、みじん切りにします。
- ② 濃口しょうゆ、みそ、日本酒をあわせておきます。
- ③ 豚ひき肉を炒め、三温糖を加えます。
- ④ ねぎを加え、さらに炒めます。
- ⑤ ②の調味料を加え、味つけします。
- ⑥ 引き割り納豆、いりごまを加えて炒めます。

