

学校給食だより

給食予定人員
 幼稚園… 806人
 小学校… 2,448人
 中学校… 1,433人
 計 … 4,687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 3月1日(水)

〔再振替はありませんので
 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。〕

令和5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	ごはん ◎のむヨーグルト ぶたもやしスープ とりにくのレモンづけ はくさいのさっぱりあえ	こくとうパン ぎゅうにゅう ようふうすいとん オムレツ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	すしごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ハレのひちらし (さんしよくもり にくごぼう) ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそしる サイコロステーキ かいそうサラダ かんきつドレッシング ◎プリンタルト ◎おたのしみデザート(中3)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい とんじゃが ししゃも さばのみそに マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも こまつなあえ	パインパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポターージュ チキンウインナー コールスローサラダ	ごはん ◎のむヨーグルト マーボー豆腐 あげぎょうざ いとかなてんの ちゅうかサラダ	ごはん ぎゅうにゅう レタススープ ハンバーグ きのこソース カラフルサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー くろまめとちりめんじゃこの ごまがらめ ◎すだちゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ かぼちゃサンド(幼小) ミンチカツ(中) フルーツポンチ
ざ い り よ う	ぶたにく・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 スープストック・ごまあぶら とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら はくさい・にんじん ハム・ゆずかじゅう	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 チキンブイヨン オムレツ ブロッコリー	もずく・えのきだけ とうふ・ほししいたけ にんじん・ねぎ・こんぶ でんぷん・けずりぶし にんじん・むきえだまめ たまご ぎゅうにく・ごぼう ごまあぶら	とうふ・あぶらあげ にんじん・ねぎ みそ・けずりぶし ぎゅうにく やきにくのタレ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん ノンエッグマヨネーズ	とうふ・ぎゅうにく はくさい・にんじん かまぼこ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし・こんぶ さばのみそに マカロニ・きゅうり にんじん・ハム ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん グリーンピース・いとこんにやく ひらてん・けずりぶし ししゃも こまつな・にんじん いとかまぼこ・ツナ はなかつお・ごま	ベーコン・かぼちゃ クリームコーン・たまねぎ にんじん・ホワイトルウ パセリ・ぎゅうにゅう なまクリーム・チキンブイヨン チキンウインナー にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーンかん コールスロードレッシング	とうふ・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・みそ・しょうが マーボーのもと・でんぷん トウバンジャン・テンメンジャン ごまあぶら ぎょうざ・あぶら いとかなてん・ハム きゅうり・キャベツ・にんじん ごま・ごまあぶら	ベーコン・たまねぎ レタス・にんじん パセリ・チキンブイヨン ハンバーグ しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・ホールコーンかん わふうドレッシング	ぶたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん ひよこめ・トマトかん にんにく・カレールウ チキンブイヨン くろまめ・ちりめんじゃこ ごま・でんぷん あぶら おうとうかん・パインかん ナタデココ・カクテルゼリー	

日・曜	16 日 (木)	17 日 (金)	20 日 (月)	22 日 (水)
こ ん だ て	あぶらパン(小) コッペパン(中) ぎゅうにゅう パンネのトマトソースに ごぼうサラダ メープルジャム(中)	ごはん ◎のむヨーグルト とんじる とりにくのすだちあえ えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる ぶたにくと うずらたまごのこみ デコポン	ごはん ぎゅうにゅう いもに いわしのうめに フルーツしらたま
ざ い り よ う	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・チキンブイヨン ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにやく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ とりにく・すだちかじゅう でんぷん・あぶら えだまめ	とりにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ しめじ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ぶたにく・しろねぎ しょうが・こんにやく うずらたまご・でんぷん デコポン	ぎゅうにく・さといも こんにやく・ごぼう しろねぎ・にんじん みそ・けずりぶし いわしのうめに おうとうかん・パインかん みかんかん・しらたまもち くろまめかん・カクテルゼリー

ご卒業・ご卒園 おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、今月で学校給食もお別れですね。これからは、自分で食べるものを選んだり、食事を作る機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と悩んだときは、給食を思い出してみましよう。栄養のバランスに気を付けて、これからも健康に過ごしてください。

全部の葉っぱをそろえて元気に！
 栄養バランスクローバー

給食だよりは赤穂市のホームページにも載せています。

○印は幼稚園の給食日です。

1年間の食生活を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月です。学習や生活のまとめをする季節ですね。
給食時間の過ごし方や食生活はどうでしたか？この1年間を振り返って、□の中
にしるしをつけてみましょう。

○・・・できた △・・・ときどきできた ×・・・できなかった

食事の前に石けんで
手を洗った

朝ごはんを毎日食べた

マナーを守って
楽しく食事ができた

食事のあいさつが
きちんとできた

よくかんで食べた

かみ かみ かみ

栄養バランスを考えて
食べることができた

苦手な食べ物にも
チャレンジできた

季節の食べ物や
行事食を楽しんだ

○はいくつつきましたか？○のところはこれからも続けて
△や×のところは、来年度の目標にしてみよう！

3月3日 ひなまつり



ひなまつりは、ひな人形や桃の花をかざって、女の子の健やかな成長と幸せをねが
い、お祝いする行事です。「桃の節句」ともよべれます。

ひなまつりにまつわる食べ物



ちらしずし



はまぐりのおすいもの



ひなあられ



ひしもち

3日(金)に、ひなまつりメニューとして「ハレの日ちらし」が登場します。



将来の健康のために
食品を選ぶ力を
身につけよう

特定の食品を体によいものや、わるいものと決めつけるのはやめましょう。どのよ
うな食品でも、含まれている栄養や特徴を知り、適量を食することが大切です。
食品を買う時は、さまざまな情報を読み取って、選ぶ力を身につけましょう。

食品表示にはいろいろな情報があるよ。食品を買う時に参考にしな。

原材料名 ○○○○
期限 ○○○○
内容量 ○g
保存方法 ○○○○

アレルギー物質
○・○・○

栄養成分表示 (●g当り)

- エネルギー ○ kcal
- たんぱく質 ○ g
- 脂質 ○ g
- 炭水化物 ○ g
- 食塩相当量 ○ g