

# 学校給食だより

令和6年  
5月

こんげつ ひょうごけんさん あこうさん  
今月の兵庫県産・赤穂産の  
しょくざい うらめん  
食材は裏面です。



給食費口座振替日 5月27日(月)  
再振替日 6月7日(金)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス オムレツ コールスローサラダ	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・しめじ
		ノンエッグマヨネーズ	たまご	にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
2 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ミンチカツ ミニトマト (小中2コ)	パン	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	クリームコーン・コーン・たまねぎ にんじん・マッシュルーム
		パンこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ
				ミニトマト
7 (火)	ごはん のむヨーグルト マーボー豆腐 しゅうまい (小中2コ) フルーツポンチ	ごはん でんぷん・ごまあぶら	のむヨーグルト(マスカット) 豆腐・ぶたミンチ みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが
		ごむぎこ カクテルゼリー	ぶたにく	たまねぎ おうとう・パイン・みかん ナタデココ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる いわしのうめに もちむぎめんサラダ	ごはん ごま	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく・かまほこ けずりぶし・こんぶ	だけのこ・にんじん・ねぎ
		もちむぎめん・ごま・ごまあぶら	いわし	
			ハム	ほうれんそう・コーン・にんじん
9 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう マカロニスープ にくだんごのトマトにこみ ゆでブロッコリー (小) ノンエッグマヨネーズ (小) いちごジャム (小)	パン・グラニューとう・あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ
		マカロニ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ブロッコリー (小)
		ノンエッグマヨネーズ (小) いちごジャム (小)		
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい とりにくのぐますがけ きゅうりのすのもの	ごはん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまほこ・けずりぶし・こんぶ	しろな・はくさい・にんじん ねぎ
		ごま・でんぷん ごま	とりにく	きゅうり・にんじん
			いとかまほこ・わかめ	
13 (月)	ごはん のむヨーグルト レタススープ ポテトマヨネーズやき きんぴらごぼう	ごはん	のむヨーグルト(プレーン) ベーコン	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ
		じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	ツナ	コーン・パセリ
			ぎゅうにく・ひらてん けずりぶし	ごぼう・にんじん こんにゃく
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ぶたにくと うすらたまごのにこみ えだまめ	ごはん ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが
		でんぷん	ぶたにく	しろねぎ・しょうが
			うすらたまご	こんにゃく えだまめ
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ メヒカリのレモンソース ちゅうかあえ	ごはん ワンタン	ぎゅうにゅう	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ
		でんぷん・ごむぎこ・あぶら マロニー・ごま・ごまあぶら	メヒカリ	レモンかじゅう
			たまご・ハム	きゅうり・にんじん
16 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ナポリタン ヨーグルトあえ	パン	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ
		スパゲティ	ウインナー ぎゅうミンチ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ
				おうとう・パイン・みかん
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ホタテフライ ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし	たまねぎ・にんじん こんにゃく
		パンこ・あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ホタテ	ごぼう・にんじん・コーン

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
20 (月)	すしごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり (小中)	ごはん	ぎゅうにゅう あじつみれ・とうふ けずりぶし・こんぶ	にんじん・えのき・みつば
		ごま ノンエッグマヨネーズ	なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ	ねぎ きゅうり・にんじん
			てまきのり (小中)	
21 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ぎょうざ (小中2コ) もやしナムル	ごはん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・なると	にんじん・コーン・たまねぎ だけのこ・にんにく・しょうが・ねぎ
		ごむぎこ ごま・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ もやし・にんじん
22 (水)	ごはん のむヨーグルト しんたまのみそしる とりにくのレモンづけ てっこつサラダ	ごはん	のむヨーグルト(ストロベリー) とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ
		でんぷん・あぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	とりにく	レモンかじゅう にんじん・きゅうり
			ひじき・いとかまほこ サイノメチーズ	
23 (木)	パン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ミニウインナー	たまねぎ・にんじん・セロリ たまねぎ 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・コーン
		ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく・ぶたにく とうふ	
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに きびなこのいそべフライ (小中2コ) あおじそふうかいそうサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・うすらたまご あつあげ・まるてん・けずりぶし	にんじん・こんにゃく
		パンこ・あぶら	きびなご・あおりのり	
			かいそう・わかめ	きゅうり・にんじん
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのしおやき こまつなあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまほこ けずりぶし・こんぶ	えのき・にんじん・みつば
		ごま	さわら	こまつな・にんじん
			ツナ・いとかまほこ はなかつお	
28 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とんかつ ブロッコリーのごまドレあえ	ごはん・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
		パンこ・あぶら ノンエッグごまドレッシング	ぶたにく	ブロッコリー・コーン
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりじる にくどうふ はくさいのさっぱりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・あぶらあげ かまほこ・けずりぶし・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ
			ぎゅうにく・やきとうふ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく
			ハム	はくさい・にんじん ゆずかじゅう
30 (木)	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 ポークウインナー ブロッコリーのマヨあえ(幼中) いちごジャム(中)	パン・グラニューとう・あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ポークウインナー	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
		ノンエッグマヨネーズ(幼中) いちごジャム(中)		ブロッコリー(幼中)
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ ぶたピリ ポテトサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう えびボール	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しょうが・ねぎ
		ごま・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こんにゃく
		じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ		にんじん・きゅうり・レモンかじゅう



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。

給食だより、給食レシピは、  
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

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



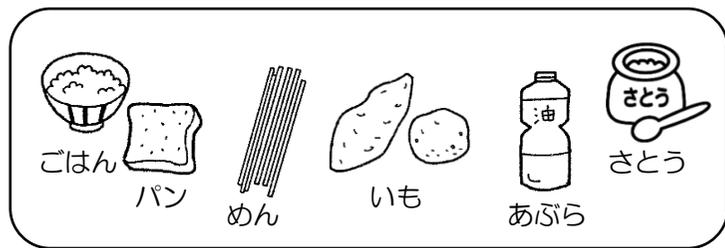
# バランスよく食べよう

バランスのよい食事をするためには、さまざまな食べ物を食べることが大切です。食べ物は、体の中でのはたらきによって「黄・赤・緑」の3つの色のグループに分けられます。

## ＜き＞エネルギーになる（体をうごかす）食べ物

おもに、炭水化物や脂質を含みます。

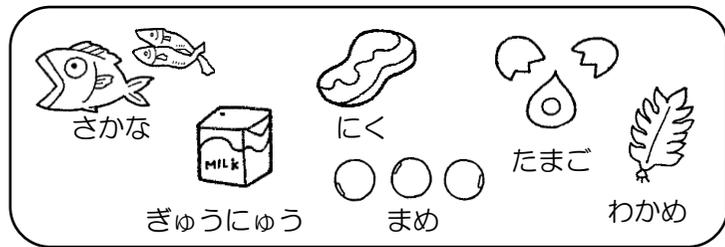
げんき からだ うご べんきょう するためのエネルギーになります。



## ＜あか＞体をつくる食べ物

おもに、たんぱく質やカルシウムを含みます。

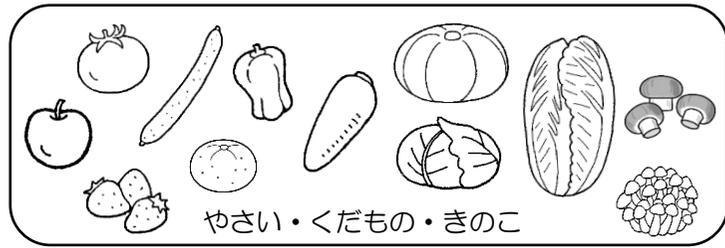
きんにく ほね などを強くし、じょうぶな体をつくるために大切です。



## ＜みどり＞体の調子をととのえる（体を守る）食べ物

おもに、ビタミンや食物せんいを含みます。

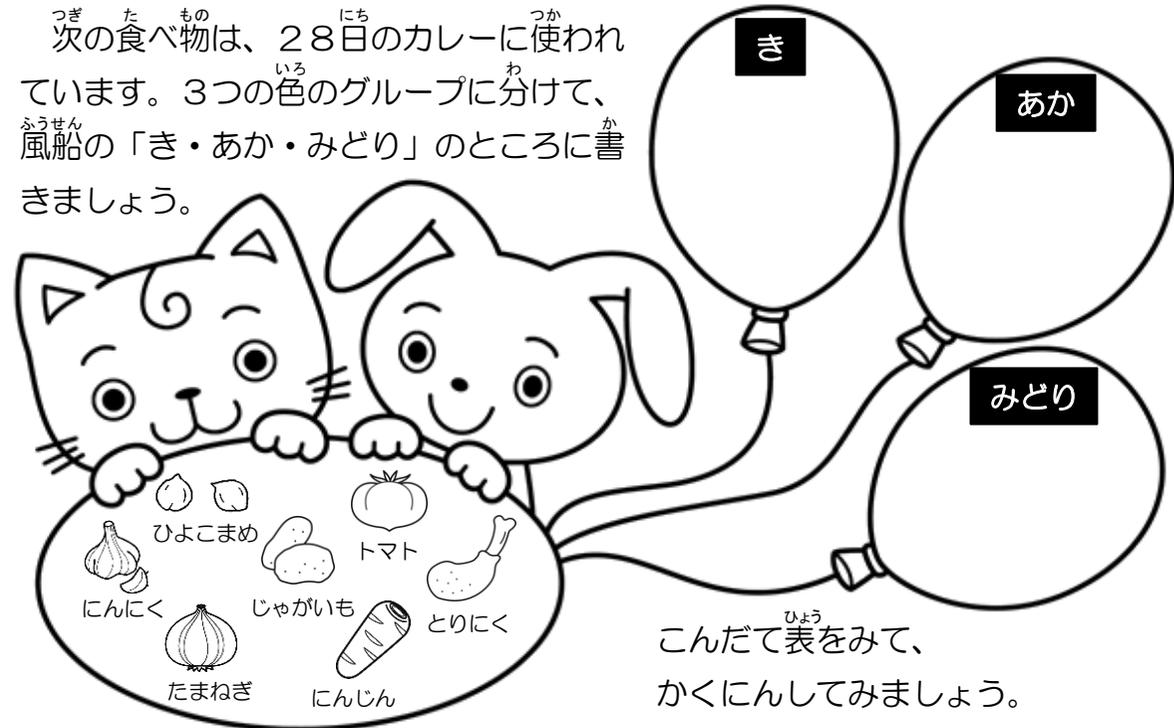
かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。



3つの色をそろえて食べるように心がけましょう。

## 『やってみよう！3つのグループ分け』

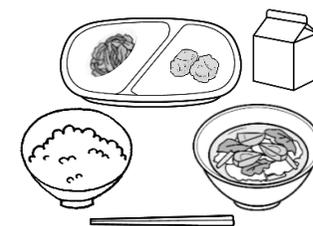
次の食べ物は、28日のカレーに使われています。3つの色のグループに分けて、風船の「き・あか・みどり」のところに書きましょう。



こんだて表をみて、かくにんしてみましよう。

## 食器を正しくならべて食べよう

食器を正しく並べると、食べやすく、食べこぼしも少なくなります。



- お茶わん（ごはん）・・・手前の左
- 汁わん・・・手前の右
- 仕切り皿（おかず）・・・お茶わんと汁わんの奥
- おはし・・・手前

### 今月の兵庫県産食材



### 今月の赤穂産食材



給食を のこさず食べよう はらいっぱい



令和6年度 原小学校4年 柳原 芯史