

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 792人
 小学校… 2,575人
 中学校… 1,385人
 計 … 4,752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 12月11日(金)
 再振替日 1月14日(木)
 【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2年12月分学校給食献立表

日・曜	①日(火)	②日(水)	③日(木)	④日(金)	⑦日(月)	⑧日(火)	⑨日(水)	⑩日(木)	⑪日(金)	⑭日(月)	⑮日(火)
こんだて	ごはん ◎のむヨーグルト クリームシチュー チキンでアロハ ゆでブロッコリー のりふりかけ(小中) マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ ほっけのしおやき だいこんのツナマヨあえ	こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン カラフルサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう とんじる かきあげ ◎ゆずゼリー てんどんのたれ	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに はたはたのいそべあげ えだまめ	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう みそしる こうべビーフのしぐれに (ぎゅうどんのぐ) もやしのごまあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこのカレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまからめ フルーツポンチ	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ポークウィンナー コールスローサラダ	ごはん ◎のむヨーグルト つみれじる とりにくのレモンづけ かいそうサラダ かんきつドレッシング	忠臣蔵メニュー たきこみごはん ぎゅうにゅう うちいりうどん えびのてんぷら あこうみかん	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ローストチキン ゆでブロッコリー ◎ケーキ あおじそドレッシング
ざいりょう	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトル しろいんげんまめ チキンピイオン とりにく・パインかん しょうが・にんにく ブロッコリー	ふたにく・もやし 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 ほっけ だいこん・にんじん シーチキン・マヨネーズ	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ぎゅうミンチ チキンウィンナー・パセリ マッシュルーム・にんにく ケチャップ・しろワイン トマトかん えだまめ・ブロッコリー にんじん・ホールコーンかん わふうドレッシング	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん ねぎ・こんにゃく さといも・あぶらあげ けずりぶし・みそ たまねぎ・みつば にんじん・ちりめんじゃこ てんぷらこ・あぶら えだまめ	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・けずりぶし はたはたのいそべあげ あぶら えだまめ (天候不良等により一部 県外産のものがあります)	とうふ・あぶらあげ にんじん・ねぎ・だいこん けずりぶし・みそ こうべビーフ・たまねぎ しょうが もやし・ごま・シーチキン はなかつお・にんじん おとうかん・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん まいたけ・しめじ トマトかん・にんにく カレールウ・あかワイン だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん・あぶら おとうかん・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん・パセリ 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・こなチーズ チキンピイオン ポークウィンナー ケチャップソース キャベツ・きゅうり・にんじん コールスロドレッシング	つみれ・とうふ にんじん・ねぎ えのきだけ・こんぶ けずりぶし とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	うどん・ぎゅうにく かまぼこ(ゆきだるま) あぶらあげ・にんじん ねぎ・けずりぶし・こんぶ えびのてんぷら・あぶら あこうみかん	ミニウィンナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンピイオン 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
こんだて	⑬日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	<p>きゅうしょく た おう えん</p> <h3>給食を食べて応援!</h3> <p>10月から神戸ビーフをはじめとする豪華な食材が毎月給食に登場しています。これらの食材は、新型コロナウイルス感染症の影響で消費が落ち込んだ県産物を学校給食で使用し、生産者を応援する兵庫県の取り組みでいた</p> <p>だいたものです。今月は「神戸ビーフ」「たい」「たこ」が登場します。兵庫の特産品をじっくり味わってくださいね。</p>				
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる たこのからあげ てっこつサラダ あじつけのり	サンドパン ぎゅうにゅう ミネストローネ てりやきバーグサンドのぐ (てりやきハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ マヨネーズ)	ごはん ぎゅうにゅう あかだし あげだいのあまから はくさいのさっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ にくどうふ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ さんしょくどんぶり ◎いよかんゼリー					
ざいりょう	ゆば・にんじん かまぼこ・みつば えのきだけ・けずりぶし こんぶ たこのからあげ・あぶら ひじき・にんじん・きゅうり いとかまぼこ・サイノメチーズ ごま・ごまドレッシング	マカロニ・たまねぎ にんじん・ベーコン じゃがいも・セロリ にんにく・トマトかん チキンピイオン スープストック スティックバーグ ごま・でんぶん キャベツ	とうふ・ふ みつば・しめじ けずりぶし・こんぶ あかみそ たい・でんぶん あぶら はくさい・にんじん ハム・ゆずかじゅう	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・ねぎ けずりぶし・こんぶ さばのみそに ミニトマト	わかめ・たまねぎ にんじん・えのきだけ とりにく・けずりぶし やしどうふ・こうべビーフ いとこんにゃく ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	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・チキンピイオン とりミンチ・しょうが たまご・えだまめ					

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「わくわくが とまりもせずに ごはんだね」 令和2年度 高雄小2年 松本 純 ●●●

裏面もごらん下さい。

ことし
今年はずいぶん
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも本格的になり、かぜやインフルエンザの流行が気になる季節です。栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠など、基本的な生活習慣を見直すことで体の抵抗力は高まっていきます。かぜに負けない体をつくって、冬を元気に過ごしましょう。

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

症状別 かぜをひいた時の食事

<p>発熱・寒気</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p>	<p>せき・のどの痛み</p>	<p>おなかの調子がよくない</p>
<p>水分</p> <p>めん類</p>	<p>汁物</p> <p>スープ</p>	<p>アイス クリーム</p> <p>ゼリー</p>	<p>おかゆ</p> <p>スープ</p>
<p>水分をしっかりとって、エネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物は鼻づまりを楽に。殺菌作用のあるねぎやしょうがもとりに入れましょう。</p>	<p>のどごしのよいゼリーやプリン、アイス・クリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>消化のよいおかゆや雑炊、スープなどがおすすめ。味の濃いものは避けましょう。</p>

冬野菜を食べよう

冬にとれる野菜には、体を温める効果やかぜの予防に役立つビタミンを含んでいるものが多くあります。なべ料理やシチュー、スープなどに使うとたくさん食べることができます。

だいこん かぶ はくさい ねぎ こまつな
 ブロccoli みずな れんこん しゅんぎく

食べた野菜を
 ○で囲んでみよう!

12月14日 忠臣蔵メニュー

12月14日は赤穂義士たちが討ち入りを果たした日で、毎年赤穂義士祭が行われます。今年は給食があるので、忠臣蔵にちなんだメニューにしてみました。赤穂の歴史を感じながら食べてください。

- 討ち入りうどん
 討ち入りの日は雪が降っていたと伝えられているので、雪だるまの形をしたかまぼこを入れています。
- 赤穂みかん
 討ち入りを終えた義士たちに、みかんやおもちが振る舞われたという話が浮世絵に描かれています。



所蔵：赤穂市立歴史博物館