

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 10月25日(火)
 再振替日 11月8日(火)
 [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4年10月分学校給食献立表

日・曜	③日(月)	④日(火)	⑤日(水)	⑥日(木)	⑦日(金)	⑪日(火)	⑫日(水)	⑬日(木)	⑭日(金)	⑰日(月)	⑱日(火)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	むぎごはん	ごはん	ごはん	チョコパン	ごはん	ごはん	ごはん
こんにち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	◎のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
だて	ゆばのすましじる	ようふうすいとん	わかめスープ	ミネストローネ	ドライカレー	もずくスープ	かんとくに	コンソメスープ	たぬきじる	みぞれじる	みそじる
て	さばのみそに	さんぞくあげ	パリパリはるまき	とりのくのごまずかけ	だいずとちりめん	いわしのかぼすレモンに	ほろほろチキンでアロハ	ポークウインナー	とりにくのレモンづけ	かつめしのぐ	ぶたにくとうずら
	もちむぎめんサラダ	だいこんおろし	いとかんでんのちゅうかサラダ	とりのくのごまずかけ	じゃこのごまからめ	い	ほろほろチキンでアロハ	りんご	りんご	(とんかつゆでキャベツ)	たまごのにこみ
	もちむぎめんサラダ	ぼんず	しそひじき	コールスローサラダ	◎ブルーベリータルト	マカロニサラダ	えだまめ	キャベツのごまドレあえ	のりふりかけ	ミルメーク	あじつかけのり
ざいり	ゆばにんじん	しらたまもち・とりにく	わかめ・ほたてかいばしら	ABCマカロニ・たまねぎ	ぎゅうミンチ・たまねぎ	もずく・とうふ	うずらたまご・ぎゅうにく	ベーコン・たまねぎ	こんにやく・にんじん	とりにく・だいこん	とうふ・あぶらあげ
り	かまぼこ・みつば	かまぼこ・にんじん	にんじん・たまねぎ	にんじん・じゃがいも	にんじん・にんにく	えのきだけ・ほししいたけ	じゃがいも・あつあげ	キャベツ・にんじん	えのきだけ・ひらてん	にんじん・あぶらあげ	にんじん・わかめ
う	えのきだけ・けずりぶし	ほししいたけ・はくさい	えのきだけ・ねぎ	ベーコン・トマトかん	マッシュルーム・しょうが	にんじん・ねぎ	こんにやく・まるてん	ホールコーンかん・セロリ	ごぼう・ねぎ	とうふ・かまぼこ	ねぎ・みそ
	こんぶ	チキンブイオン	ごま・けずりぶし	セロリ・にんにく	トマトかん・だいず	でんぷん・けずりぶし	にんじん・けずりぶし	マッシュルーム・パセリ	あぶらあげ・しょうが	しめじ・ほししいたけ	けずりぶし
	さばのみそに	とりにく・でんぷん	はるまき・あぶら	とりにく・ごま	だいず・ちりめんじゃこ	い	とりにく・パインかん	ポークウインナー	ごまあぶら・でんぷん	ねぎ・けずりぶし	こんにぶ
	もちむぎめん・ほうれんそう	あぶら・しょうが	いとかんでん・ハム	とりにく・ごま	ごま・でんぷん	い	しょうが・にんにく	キャベツ・ちくわ	とりにく・でんぷん	とんかつ・あぶら	ぶたにく・しろねぎ
	ハム・ホールコーンかん	にんにく	きゅうり・キャベツ	キャベツ・にんじん	あぶら	マカロニ・キャベツ	えだまめ	にんじん・ちりめんじゃこ	レモンかじゅう・あぶら	デミグラスソース	しょうが・こんにやく
	にんじん・ごま	だいこん	にんじん・もやし	きゅうり・ホールコーンかん	コールスロードレッシング	きゅうり・ノンエッグマヨネーズ		ごまドレッシング	りんご	キャベツ	うずらたまご・でんぷん
	ごまあぶら・わかめ		ごま・ごまあぶら								ミニトマト
日・曜	⑱日(水)	⑳日(木)	㉑日(金)	㉔日(月)	㉕日(火)	㉖日(水)	㉗日(木)	㉘日(金)	㉛日(月)		
ごはん	わかめごはん	こくとうパン	ごはん	ごはん	たきこみごはん	ごはん	こめこパン	ふるさとカレー	ごはん		
こんにち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
だて	とんじる	スパゲティナポリタン	はるさめスープ	マーボーどうふ	うどん	ぶたもやしスープ	さつまいものクリームシチュー	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる	
て	まるかじりカレイのあまから	ミートボールのてりやき	タツカンジョン	しゅうまい	ぎゅうにくのあまから	さけのしおやき	オムレツ	チキンカレー	チキンカレー	チキンなんばん	
	かいそうサラダ	◎フローズンヨーグルト	きゅうりとじゃこのすのもの	まぜまぜゼリー	みかん	はくさいのさっぱりあえ	ゆでブロッコリー	ハンバーグ	ゆでやさしい	フルーツポンチ	
	あおじそドレッシング						ノンエッグマヨネーズ	ゆでやさしい	ケチャップ	タルタルソース	
ざいり	ぶたにく・ごぼう	スパゲッティ・たまねぎ	はるさめ・ぶたにく	とうふ・ぶたミンチ	うどん・かまぼこ	ぶたにく・もやし	とりにく・にんじん	とりにく・じゃがいも	とりにく・とうふ		
り	にんじん・だいこん	にんじん・ウインナー	たけのこ・もやし	たまねぎ・にんじん	にんじん・あぶらあげ	キャベツ・にんじん	さつまいも・たまねぎ	たまねぎ・にんじん	にんじん・さといも		
う	こんにやく・さといも	ぎゅうミンチ・パセリ	チキンブイオン・にら	ねぎ・しょうが・みそ	ねぎ・けずりぶし	ねぎ・にんにく	ホールコーンかん	トマトかん・にんにく	だいこん・ねぎ		
	あぶらあげ・ねぎ	マッシュルーム・にんにく	にんじん・ほたてかいばしら	でんぷん・マーボーのもと	こんにぶ	しょうが・はなかつお	しろいんげんまめ	カレールー・ひよこまめ	ごぼう・こんにやく		
	けずりぶし・みそ	ホールトマトかん	とりにく・でんぷん	ごまあぶら・トウバンジャン	みかん	みそ・ごま・ごまあぶら	ホワイトルー・ぎゅうにゅう	ハンバーグ	ほししいたけ・けずりぶし		
	まるかじりカレイ	ミートボールのてりやき	あぶら・コチジャン	テンメンジャン	ぎゅうにく・たまねぎ	スープストック	チキンブイオン	ハンバーグ	とりにく・でんぷん		
	あぶら		はちみつ・ラー油	しゅうまい	みかん		オムレツ	キャベツ	あぶら		
	かいそう・わかめ		にんにく・ごま	まぜまぜゼリー	まぜまぜゼリー	はくさい・ハム	ブロッコリー	ホールコーンかん	おうとうかん・パインかん		
	きゅうり・にんじん		きゅうり・わかめ	パインかん・カクテルゼリー	パインかん・カクテルゼリー	にんじん・ゆずかじゅう			ナタデココ・カクテルゼリー		

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語「**にがて** 苦手でも **きゅうしよく** 給食パワーで **た** 食べれたよ」 令和4年度 城西小5年 平山 咲希 ●●●

裏面もごらん下さい。

10月10日は
 目^めの愛^{あい}護^ごデー

10月10日

目^めによい食^たべ物^{もの}

かぼちゃ
 ブルーベリー

7日にブルーベリータルト
 が登場します。

給食だよりは赤穂市の
 ホームページにも載せて
 います。

10月は

「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。



売れ残り



直接廃棄
(期限がすぎてそのまま捨てる)



皮のむきすぎ



食べ残し

食品ロスを減らすために・・・

食品ロスの約半分は家庭からでています。一人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることで食品ロスを減らすことができます。自分にどんなことができるか考え、家族で協力していきましょう。

SDGsに
取り組もう



(にんじんの皮→きんぴら)



● 残さず食べる



● 食材を使い切る
(皮の利用)



● 期限の近いものから使う



● 必要な分だけを買う
(買いすぎない)

地元農家さんの紹介 (No. 2)

岩崎農園 岩崎友洋さん



20代の農家さんです。

農業をしようと思ったきっかけは、下の写真のような大きな機械に乗りたと思ったからだそうです。



じゃがいも、さつまいも、ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマンなど、さまざまな種類の野菜を育てています。また、だいこんを切り干し大根に加工したり、お米を作ったりしています。



虫たいじと草ぬぎが大変です。

たくさんの野菜が育っています



さつまいも



ねぎ



きゅうり

岩崎さんからのメッセージ



好き嫌いせずに
食べてもらいたいです。

10月27日の「さつまいものクリームシチュー」に岩崎さんが作ったさつまいもを使っています。楽しみにしていてくださいね。

