

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 850人
 小学校… 2,874人
 中学校… 1,709人
 計 … 5,433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 9月25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。〕

平成26年 9月分 学校給食献立表

日・曜	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしのうめに れいとうみかん	コッペパン ぎゅうにゅう ツナとだいずの チリコンカン ヨーグルトあえ マーマレード	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ポークしゅうまい いとかてんの ちゅうかサラダ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり ◎つきみゼリー	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ アジフライ ブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンアロハ ひじきのサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ミンチカツ ゆでキャベツ とんかつソース いちごジャム(小中) ◎つきみゼリー(幼)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに ちくわと キャベツのサラダ かんきつドレッシング なし	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ぎょうざ ビビンバ ◎あんにんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ふたにくとさつまいもの かりんとうあげ チンゲンサイと ゆばのあえもの のりふりかけ	こくとうパン ぎゅうにゅう ミネストローネ オムレツ もちむぎめんサラダ
ざ い り よ う	じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく ねぎ・みそ けずりぶし とうにゅう しろいんげんまめ いわしのうめに れいとうみかん	だいず・シーチキン ベーコン・たまねぎ にんじん・ピーマン にんにく・トマトかん チキンピジョン ケチャップ 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・ぶたミンチ たまねぎ・にんじん ねぎ・グリーンピース しょうが・でんぷん みそ・マーボーのもと ごまあぶら・テンメンジャン トウバンジャン ポークしゅうまい いとかてん・ハム きゅうり・キャベツ にんじん・もやし・ごま ごまあぶら	うどん・ぎゅうにく かまぼこ・にんじん あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・こんぶ ごもくまめいなり けずりぶし アジフライ・あぶら ブロッコリー れんこん・だいこん フレンチドレッシング	もずく・とうふ・こんぶ えのきだけ・たまご ほししいたけ・ねぎ にんじん・でんぷん けずりぶし とりにく・パインかん しょうが・にんにく アジフライ・あぶら ブロッコリー れんこん・だいこん フレンチドレッシング	ワンタン・はくさい もやし・にんじん ねぎ・ほししいたけ ぶたにく チキンピジョン とりにく・パインかん しょうが・にんにく ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ チーズ・キャベツ ごまドレッシング・ごま キャベツ	チンゲンサイ ベーコン・たまねぎ にんじん・ぎゅうにゅう マッシュルーム なまクリーム・えび ホワイトソース ホワイトルウ チキンピジョン しろいんげんまめ ミンチカツ・あぶら キャベツ	うずらたまご・あつあげ じゃがいも・ぎゅうにく こんにゃく・ひらてん にんじん・むすびこんぶ けずりぶし キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ちくわ なし	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・ごま けずりぶし・うずらたまご ぎょうざ にんじん・ぎゅうにく しょうが・にんにく ぜんまい・もやし ほうれんそう・ごま ごまあぶら トウバンジャン やきにくのタレ	にんじん・ちくわ・みそ わかめ・ねぎ・とうふ あぶらあげ・けずりぶし ぶたにく・しょうが あぶら・でんぷん さつまいも・ごま チンゲンサイ・ゆば ごま・はなかつお	マカロニ・たまねぎ にんじん・キャベツ ベーコン・てぼうまめ トマト・セロリ・にんにく パセリ・だいこん チキンピジョン オムレツ もちむぎめん・こまつな ハム・ホールコーンかん にんじん・ごまあぶら ごま・わかめ

日・曜	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる かきあげ だいずのサラダ あじつけのり	さけごはん ぎゅうにゅう たぬきじる さわらのしおやき もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくのレモンづけ おかひじきのおひたし	サンドパン ぎゅうにゅう ポタージュ ポークウインナー かいそうサラダ あおじドレッシング ケチャップ& マスタード(小中) ケチャップ(幼)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー とんかつ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぶたのしょうがやき キャベツのサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに めざし こまつなごまあえ ◎デザートアイス
ざ い り よ う	じゃがいも・たまねぎ にんじん・みそ あぶらあげ・ほしえび ねぎ ちりめんじゃこ・たまねぎ にんじん・みつば こむぎこ・さつまいも かぼちゃ・あぶら キャベツ・にんじん きゅうり・だいず ごまドレッシング	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・でんぷん あぶらあげ・しょうが ごまあぶら・けずりぶし さわら もやし・いとかまぼこ にんじん・ほうれんそう ごま・はなかつお	とりミンチ・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん セロリ・マッシュルーム パセリ・チキンピジョン とりにく・でんぷん レモンかじゅう・あぶら こまつな・いとかまぼこ おかひじき・ごま はなかつお	ベーコン・たまねぎ クリームコーンかん にんじん・パセリ こなチーズ・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ チキンピジョン しろいんげんまめ ポークウインナー かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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 ひよこまめ・あかワイン カレールウ・バター とんかつ・あぶら ブロッコリー	ほたてかいばしら はるさめ・はくさい にんじん・ねぎ・きくらげ とりにく・チキンピジョン ぶたにく・たまねぎ しょうが・ごま りんごジュース キャベツ・にんじん わかめ・ホールコーンかん コールスロードレッシング めざし	とりにく・あぶらあげ こんにゃく・ごぼう にんじん・たけのこ さやいんげん・さといも れんこん・ちくわ けずりぶし シーチキン・こまつな いとかまぼこ・はなかつお ごま めざし

9月19日(金) は赤穂産デー

こんだて
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 いなかじる
 かきあげ
 だいずのサラダ
 あじつけのり

- ・米は、赤穂産のキヌヒカリ、ヒノヒカリです。
- ・かきあげの小麦粉は赤穂産の小麦を粉にしました。
- ・ほしえびは播磨灘産です。
- ・牛乳、調味料以外は赤穂産です。

今月の赤穂産です



○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「牛にゅうで ゲンゲンのびろ ぼくのほね」 25年度 有年小2年 堀 明日輝 ●●●

裏面もごらん下さい。

つく 作ってみませんか

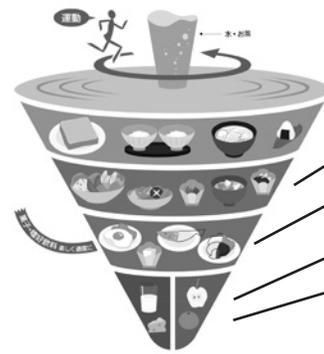
がつ 17 日の 献立より



こんだて

- ・ごはん (主食)
- ・牛乳 (牛乳)
- ・みそ汁 (副菜)
- ・豚肉とさつまいものかりんとう揚げ (主菜)
- ・チンゲンサイと湯葉の和え物 (副菜)

しよくじ
食事バランスガイド



- 主食・・・ごはんやパンは、体を動かす元気のもとになります。
- 主菜・・・肉や魚、卵、大豆などが入ったおかずで体をつくるもとになります。
- 副菜・・・野菜やきのこ、いも、海そうなどが入ったおかずで体の調子をととのえます。
- 牛乳・・・牛乳やヨーグルトなどの乳製品で骨や歯を丈夫にします。
- 果物・・・ぶどうやみかん、りんごなど体の調子をととのえます。

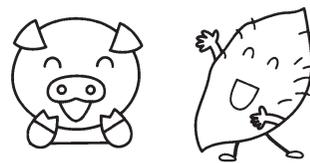
☆豚肉とさつまいものかりんとう揚げ

ざい りょう にんぶん
材料 (4人分)

- さつまいも・・・110g
- 豚肉・・・100g
- 土生姜・・・3g
- 濃口しょうゆ・・・1g
- 酒・・・3g
- でん粉・・・26g
- 三温糖・・・10g
- 濃口しょうゆ・・・8g
- 酒・・・2g
- 水・・・2g
- いりごま・・・5g
- 油・・・適宜

つく かた
作り方

- ① さつまいもを拍子木に切り、水にさらします。
- ② 豚肉も拍子木に切り、すりおろし土生姜、しょうゆ、酒につけておきます。
- ③ さつまいもの水気を取り、油で揚げます。
- ④ ②の豚肉にでん粉をつけ、油で揚げます。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、酒、水を煮たて、いりごまを加えタレを作ります。
- ⑥ ③④をあわせ、タレをからめます。



☆チンゲンサイと湯葉の和え物

ざい りょう にんぶん
材料 (4人分)

- チンゲンサイ・・・160g
- 湯葉 (生)・・・32g
- いりごま・・・2g
- 花かつお・・・2g
- 濃口しょうゆ・・・6g
- 三温糖・・・1g
- 塩・・・適宜

つく かた
作り方

- ① チンゲンサイは3センチ位に切り、ゆがいて水気をしぼります。
 - ② 湯葉はさっと湯通しします。
 - ③ チンゲンサイ、湯葉、いりごま、花かつおを調味料で味付けします。
- ※湯葉 (干) は、もどしてから使ってください。

☆みそ汁

ざい りょう にんぶん
材料 (4人分)

- 豆腐・・・120g
- 油あげ・・・32g
- 竹輪・・・20g
- にんじん・・・40g
- カットわかめ・・・2g
- ねぎ・・・12g
- みそ・・・44g
- けずり節・・・8g
- こしょう・・・適宜
- 水・・・480g

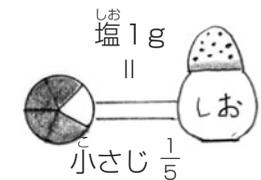
つく かた
作り方

- ① けずり節でだしをとっておきます。
- ② 豆腐は角切りに、油あげは短冊に切り、油ぬきをしておきます。カットわかめはもどしておきます。
- ③ 竹輪はうす切りにします。
- ④ にんじんは短冊に、ねぎは小口切りにします。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、油あげ、竹輪、にんじんを煮ます。
- ⑥ ⑤にわかめ、豆腐を加えます。
- ⑦ みそを溶いて入れ、味をととのえ、ねぎを入れます。



●計量スプーンすりきりの調味料の重さの目安

献立の材料は、小学生の量を基準にしています。それぞれのご家庭にあった量、味にしてください。
なお学校給食センターでは大量調理のため水、調味料は少なめになっています。



食品名	小さじ1杯 (5cc)
塩・酢・酒・水	5g
砂糖	3g
しょうゆ・みりん・みそ	6g
油	4g
小麦粉・でん粉	3g