

学校給食だよ



こんげつ ひょうごけん 赤穂産の食材
 今月の兵庫県産・赤穂産の食材
 うらめん
 は裏面です。



給食費口座振替日 11月24日(金)
 再振替日 12月7日(木)
 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)	すしごはん ぎゅうにゅう かぶのスープ なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ふたミンチ・なっとう・みそ ツナ てまきのり	かぶ・たまねぎ・にんじん きくらげ・ねぎ ねぎ きゅうり・にんじん
2 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポトフ オムレツ スライスチーズ(中) ◎ゆずゼリー	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご スライスチーズ(中)	たまねぎ・にんじん・セロリ たまご ゆず
6 (月)	ごはん のむヨーグルト ハヤシライス だいがくいも ココロサラダ	ごはん でんぶん さつまいも・くろごま・あぶら	のむヨーグルト(ブルーベリー) ぎゅうにく たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・トマト コーン・きゅうり むきえだまめ・さやいんげん	
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら マーマレード・でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ とりにく	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが ごぼう・にんじん・コーン
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ ビビンバ ナムル	ごはん ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにく	キムチ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にら しょうが・にんにく にんじん・ほうれんそう もやし
9 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ミートボールのあますあん ◎アセロラゼリー	パン・グラニューとう・あぶら ぎゅうにゅう でんぶん・あぶら ゼリー	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ ハイン・にんにく・たまねぎ アセロラ
10 (金)	さげごはん のむヨーグルト うどん めひかりのからあげ(中2コ) あおじそふうかいそうサラダ	ごはん うどん でんぶん・あぶら	のむヨーグルト(マスカット)・さげ ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ めひかり かいそう・わかめ	にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん
13 (月)	むぎごはん のむヨーグルト きのこカレー ぶたにくとさつまいもの かりんあげ みかん	ごはん・むぎ じゃがいも さつまいも・でんぶん ごま・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・まいたけ しめじ・トマト・にんにく しょうが みかん
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ゆば・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく	にんじん・えのき・みつば レモンかじゅう ブロッコリー
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそじる ぶたにくと うずらたまごのにこみ りんご のりふりかけ	ごはん さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・けずりぶし・みそ ぶたにく・うずらたまご	にんじん・ねぎ しろねぎ・しょうが・こんにゃく りんご
16 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに レバーフランク てっこつサラダ メープルジャム(小中)	ばん・こめこ マカロニ ごま ノンエッグごまドレッシング メープルジャム(小中)	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーフランク ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく にんじん・きゅうり

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)
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いもに だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ こまつなあえ	ごはん ざといも ごま・でんぶん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・けずりぶし・みそ だいず ちりめんじゃこ ツナ・はなかつお	こんにゃく・ごぼう・しろねぎ こまつな・にんじん
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる いわしのかぼすレモンに カラフルサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぶん わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし いわし	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが かぼすかじゅう ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
21 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ かぼちゃサンド ヨーグルトあえ	ごはん はるさめ パンこ・あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ほたてかいばしら ぶたにく ヨーグルト	たけのこ・もやし にんじん・にら かぼちゃ おうとう・ハイン・みかん
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりにくとれんこんのあげびたし ポテトサラダ	ごはん ワンタン でんぶん・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ れんこん にんじん・きゅうり レモンかじゅう
24 (金)	和 食 の 日 ごはん ぎゅうにゅう みそじる さわらのさいきょうやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ さわら・しろみそ ハム	にんじん・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ホッケのしおやき だいこんのツナマヨあえ	ごはん ざといも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ホッケ ツナ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ だいこん・にんじん
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに うめおかかあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ さば・みそ はなかつお	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ キャベツ・にんじん
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あげしゅうまい(小中2コ) ちゅうかあえ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら マロニー・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく・とりにく ハム・たまご	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・ねぎ たまねぎ きゅうり・にんじん
30 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	パン パンこ(小中) ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく(幼)・ぎゅうにく(小中)・ぶたにく	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 しめじ・マッシュルーム・たまねぎ ブロッコリー



11月8日 いい歯の日

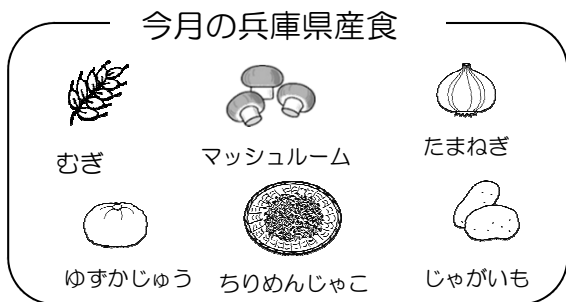


よくかんで食べよう!

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
 給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会
 赤穂市立学校給食センター
 TEL 48-7151・7152
 FAX 48-1540



9 産地を応援しよう

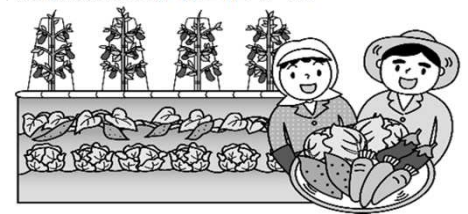
地場産物を食べて

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。地産地消に取り組むことで、いいことがたくさんあります。

- 新鮮！おいしい
近いから、すぐ手に入る
- 安全・安心
作った場所や作った人の顔が分かる
- 環境にやさしい
移動距離が少ないとCO₂の排出量が少ない
- 地元の農家さんを応援
地域の農業を活性化させる

給食では、地産地消に取り組んでいます。



感謝して食べましょう

みなさんが食べている食事は、たくさんの人たちがかかわり作られています。また、食べ物にもひとつひとつに命があります。感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。



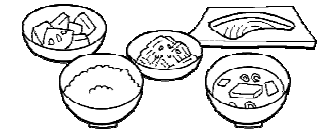
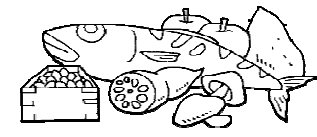
和食の日



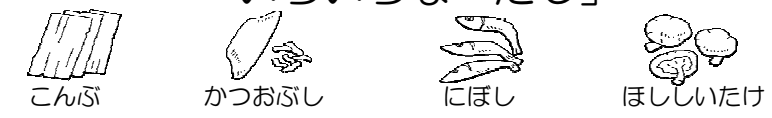
11月24日は「いにほんしよく」の語呂合わせで、「和食の日」です。「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。

～和食の特徴～

- 多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用
- バランスがよく
健康的な食生活
- 自然の美しさや季節の表現
- 年中行事とのかかわり



～いろいろな「だし」～



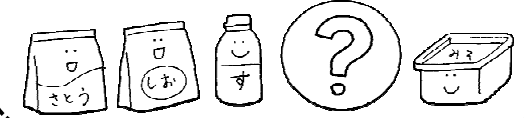
「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどから水やお湯を使ってうま味をひきだした汁のことです。だしは、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食の味の基本となります。さまざまな料理でだしを味わいましょう。

和食クイズ

配ぜんするとき、ごはんのみそ汁の位置は、どっちが右でどっちが左でしょうか？



調味料をくわえる順番の「さしすせそ」の「せ」は何のことでしょうか？



正解：ごはんが右、みそ汁が左

正解：せは「せ」のこと