

# 学校給食だより

令和6年  
1月

1月24日から1月30日は  
全国学校給食週間です。



給食費口座振替日 1月25日(木)  
再振替日 2月7日(水)  
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておください。

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)
11 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ミートボールのてりやき コールスローサラダ	パン じゃがいも コールスロー Dressing	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく・とりにく	たまねぎ・マッシュルーム にんじん たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり コーン
12 (金)	お正月 おそうに ぶりのてりやき なます	ごはん しらたまもち ごま	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ ぶり	にんじん・はくさい しいたけ だいこん・にんじん・きゅうり
15 (月)	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 はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぶしん・あぶら	ぎゅうにゅう ゆば・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく ハム	えのき・にんじん・みつば レモンかじゅう はくさい・にんじん ゆずかじゅう
16 (火)	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ しゅうまい(小中2コ) ごしきあえ	ごはん でんぶしん・ごまあぶら ごむぎこ はるさめ・ごまあぶら	のむヨーグルト(マスカット) どうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく・とりにく ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん
17 (水)	きゅうきゅうカレー げんりょうごはん(中) ぎゅうにゅう とんじる ひじきとツナのいために あこうみかん	ごはん(中) さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ ひじき・ツナ・けずりぶし	ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・ねぎ たまねぎ・にんじん・さやいんげん あこうみかん
18 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ペンのトマトソースに マーマレードチキン あおじそふうかいそうサラダ	パン・こめこ マカロニ マーマレード・でんぶしん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりにく かいそう・わかめ	たまねぎ・セロリ・トマト にんにく きゅうり・にんじん
19 (金)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん さつまいもてんぶら きゅうりとじゃこのすもの	ごはん うどん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ わかめ・ちりめんじゃこ	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) えだまめ あじつけのり	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 ししゃも	たまねぎ・にんじん こんにやく えだまめ
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー チキンウィンナー フルーツしらたま	ごはん しらたまもち カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チキンウィンナー	たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが・トマト おうとう・パイナップル・みかん ナタデココ
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ばちじる いわしフライ きんぴらごぼう タルタルソース	ごはん そうめんばち パンこ・あぶら あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし・こんぶ いわし ぎゅうにゅう・ひらてん・けずりぶし たまご	だいこん・にんじん・しいたけ ねぎ にんじん・ごぼう・こんにやく ピクルス
25 (木)	パン ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(幼) にくだんごスープ みそやきそば ◎プリンタルト	パン のむヨーグルト(幼) ちゅうかめん・ごま	ぎゅうにゅう(小中) のむヨーグルト(プレーン)(幼) ぶたにく・とりにく ぶたにく・みそ	ドライパイナップル たまねぎ・たけのこ・にんじん キャベツ・もやし・えのき・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし・しろねぎ たまねぎ・しょうが・にんにく・りんご

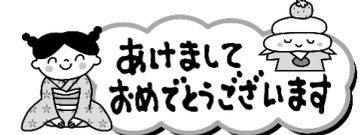
日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
26 (金)	わくわくごはん ぎゅうにゅう みぞれじる とりにくのごますがけ おひたし	ごはん・さんさいまい ごま・でんぶしん ごま	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ とりにく はなかつお	だいこん・にんじん しいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あおさいりみそじる あげどうふのごまだれかけ (中2コ) きりぼしだいこんのサラダ	ごはん でんぶしん・あぶら・ごま ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あおさのり・ちくわ けずりぶし・みそ とうふ ひじき・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・えのき ねぎ きりぼしだいこん・ごまつな
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ ごまつなまんじゅう(小中2コ) ツナポテトサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら ごむぎこ 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・はなかつお・みそ ぶたにく ツナ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが ごまつな・キャベツ にんじん・きゅうり レモンかじゅう
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ かぼちゃサンド ごぼうサラダ しそひじき	ごはん ワンタン パンこ・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ かぼちゃ ごぼう・にんじん・コーン

今月の兵庫県産食材

ゆずかじゅう  
マッシュルーム  
たけのこ  
とりにく  
ちりめんじゃこ  
トマト  
26日

今月の赤穂産食材

こめ  
さんさいまい  
にんにく  
だいず  
あじつけのり  
ごまつな  
だいこん  
あこうみかん  
さつまいも  
ほうれんそう  
みつば  
ねぎ  
26日・30日  
31日



2024年が始まりました。冬休みが終わり、1年間のまとめである3学期がはじまります。一日一日を大切に過ごしましょう。



## お雑煮

お正月に食べるお雑煮は、その年の幸せや豊作を願って昔から食べられてきました。味や具材、おもちの形など、地域や家庭によってさまざまです。



12日(金)はお正月献立です。まるもちが入ったしょうゆ味のお雑煮が登場します。

◎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・7252  
FAX 48-1540



# 1月17日 防災給食

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こった時、自分の身を守るためには、日ごろから備えておくことが大切です。災害が起きた時の食事を体験しましょう。

## < こんだて >

- 救給カレー
- げんりょうごはん (中)
- 牛乳
- とん汁
- ひじきとツナの炒め煮
- あこうみかん

防災給食は、非常時の食事について考え、災害に備える力を身につけることを目的とし、今年度はじめて実施します。当日は、防災と栄養バランスを意識したこんだて献立です。救給カレーは、ごはんも入っていてそのままおいしく食べられます。ひとり1袋で、量の調整ができないため、中学生には、げんりょうごはんがつかます。



## 食料を備えよう



日頃から利用できる食料備蓄の一例です。日常的に食べていると、災害時に食べ慣れたものが食べられます。

### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち



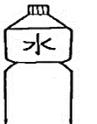
### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】
- 水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



# 全国学校給食週間

1月24日～30日

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## 『西播磨の美味しい給食』

近くの市町の子どもたちが実際に食べている給食が登場します。

24日 (水)

- たつの市
- ばち汁



29日 (月)

- 佐用町
- あおさ入りみそ汁



25日 (木)

- 太子町
- 肉団子スープ
- みそ焼きそば



西播磨

26日 (金)

- ふるさと給食
- 赤穂市産、兵庫県産の食材を多く取り入れています。



30日 (火)

- 相生市
- 豚もやしスープ
- 上郡町
- ツナポテトサラダ



給食を みんなでおいしく いただきます。



御崎小学校4年 尾仲 紬