

# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 735人  
 小学校… 2,604人  
 中学校… 1,390人  
 計 … 4,729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

今月の赤穂産です



給食費口座振替日  
 全校園とも 6月25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。〕

## 令和元年 6 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)	⑩ 日 (月)	⑪ 日 (火)	⑫ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑭ 日 (金)	⑰ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん しゅうまい えだまめ のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ まるかじりカレイの あまから こまつなとコーンの あえもの おさつスティック	わかめごはん ぎゅうにゅう かんとくに とりにくのみさっぱり ミニトマト	あぶらパン(小) コッペパン(幼中) ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ゆでブロッコリー チキンソーセージ マヨネーズ いちごジャム(幼中)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる なっとうみそ シーチキンサラダ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ポテトのマヨネーズやき きりぼしだいこんの サラダ あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ カボチャサンド コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ マーマレードチキン ◎フロズンヨーグルト	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) 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 キャンディチーズ(小中) いちごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる とりにくとかぼちゃの あげびたし はくさいのみさっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) けんちんじる さばのみそに わかめときゅうりの うめあえ
ざ い り よ う	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん とりミンチ・こんにゃく にんじん・けずりぶし みそ しゅうまい えだまめ	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ けずりぶし カレー・でんぶん あぶら こまつな・ホールコーンかん シーチキン・ごまドレッシング ごま	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 とりにく・にんにく しょうが ミニトマト	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん・たまねぎ にんじん・パセリ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ チキンブイヨン ブロッコリー	とうふ・あぶらあげ えのきだけ・みつば かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし みそ じゃがいも・シーチキン ホールコーンかん・マヨネーズ パセリ きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・ちりめんじゃこ ごま	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし にんじん・なら ほたてかいばしら チキンブイヨン カボチャサンド・あぶら にんじん・きゅうり キャベツ・ホールコーンかん コールスロードレッシング	ふたにく・キャベツ 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 とりにく・マーマレード でんぶん	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン ミートボール	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 こんぶ・けずりぶし とりにく・かぼちゃ でんぶん・あぶら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	とりにく・とうふ にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ こんにゃく・ほししいたけ けずりぶし さばのみそに いとかまぼこ・きゅうり にんじん・わかめ うめ
こ ん だ て	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう わかたけじる しろみずかなの レモンソース きんぴらごぼう ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくの パーベキューソース もやしのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる さわらのしおやき さくらんぼ ごまひじき	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ぎゅうにくのみさっぱり ゆでアスパラ マヨネーズ	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう きのこのみそしる いかげそからあげ ひねぼんサラダ あじつけのり	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー チキンカツ まぜまぜゼリー	こがたパインパン ぎゅうにゅう ちゅうかあん (あげめんにかけてね) ◎あげめん ぎょうざ	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのレモンづけ ねばねばサラダ あおじそドレッシング		
ざ い り よ う	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ かまぼこ・ねぎ けずりぶし・こんぶ・ごま ホキ・でんぶん レモンかじゅう・あぶら こんにゃく・にんじん ごぼう・ひらてん・ごま	ベーコン・たまねぎ キャベツ・にんじん ホールコーンかん・マッシュルーム セロリ・パセリ・チキンブイヨン とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま・しめじ もやし・シーチキン にんじん・ごま・はなかつお	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん・グリーンピース マッシュルーム・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ しらいんげんまめ・チキンブイヨン ほうれんそうオムレツ	じゃがいも・たまねぎ にんじん・あぶらあげ ねぎ・みそ・けずりぶし さわら さくらんぼ	うどん・かまぼこ あぶらあげ・にんじん ねぎ・けずりぶし こんぶ ぎゅうにく・たまねぎ アスパラガス	えのきだけ・あぶらあげ マッシュルーム・たまねぎ ねぎ・みそ・けずりぶし いかげそ・あぶら からあげこ おやとりにく・もやし にんじん・キャベツ	ふたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく カレールウ・あかワイン ひよこめ チキンカツ・あぶら まぜまぜゼリー・パインかん ナタデココ・カクテルゼリー	ふたにく・ほししいたけ いか・えび・たまねぎ にんじん・はくさい たけのこ・しょうが でんぶん・チキンブイヨン ぎょうざ	こんにゃく・えのきだけ にんじん・ひらてん ごぼう・あぶらあげ ねぎ・しょうが・でんぶん ごまあぶら・けずりぶし とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう オクラ・にんじん いとかんでん・だいこん		



○印は幼稚園の給食日です。

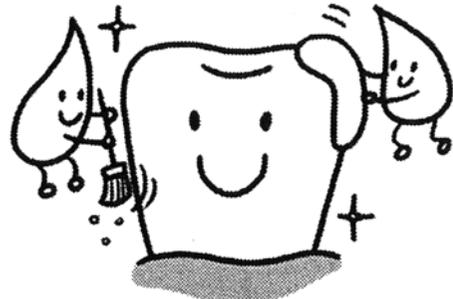
●●● 給食標語 「よくかんで いっぱい食べて 元気100%だ」 28年度 尾崎小 4年 江端 紅葉 ●●●

裏面もごらん下さい。

# よくかんで食べよう

みなさんは食事をする時、よくかんで食べていますか。よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。どんないいことがあるのでしょうか。

## こんないいことがあるよ！

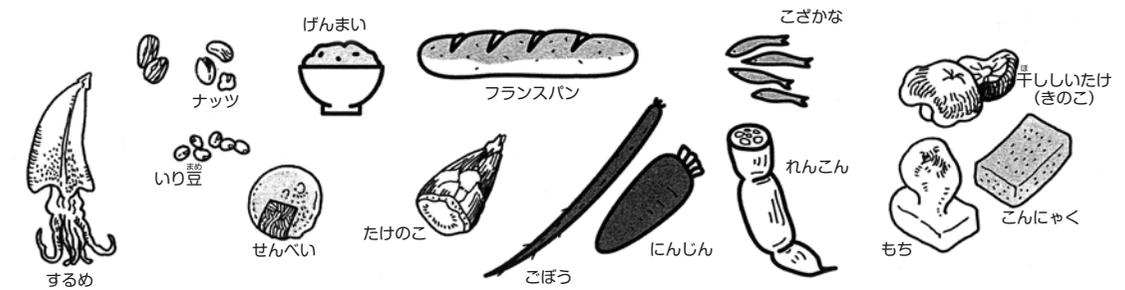
<p>むし歯をふせぐ</p>  <p>かむとだ液がたくさん出ます。だ液は歯についた食べかすをとって、口の中をきれいにしてくれます。</p>	<p>食べすぎをふせぐ</p>  <p>よくかむとゆっくり食べるので、おなかがいっぱいになったことがわかります。</p>
<p>消化を助ける</p>  <p>食べ物が小さくなり、だ液とよくまざっておなかへ送られます。</p>	<p>あたまがよくはたらく</p>  <p>あごを動かすことで、あたまへの血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップします。</p>

## よくかむための かみかみポイント

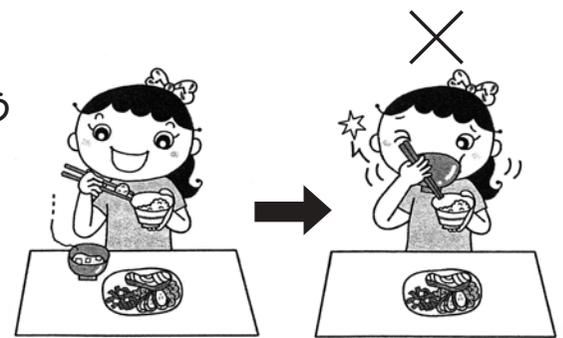
- ① 一口30回かむことを心がけよう  
 まずはいつもより10回多くかむようにしてみましょう。



- ② かみごたえのあるものを食べよう



- ③ 飲み物で流しこまないようにしましょう  
 お汁や飲み物といっしょに口に入れると、よくかまないで飲みこんでしまいます。



6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。また、6月4日は6(む)4(し)のごろ合わせから「むし歯予防デー」とされています。それに合わせて、6月4日の給食は、かみごたえのある「かみかみメニュー」を取り入れています。骨まで食べられる「丸かじりカレーのあまから」とさつまいもを油でカリッとあげた「おさつスティック」です。よくかんで、味わって食べましょう。

