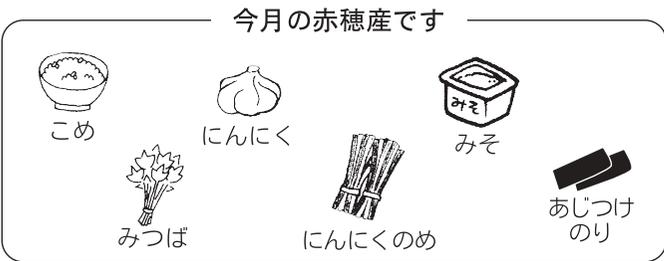


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 754人  
 小学校… 2,617人  
 中学校… 1,471人  
 計 … 4,842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 6月25日(月)

〔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30年 6月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (金)	④ 日 (月)	⑤ 日 (火)	⑥ 日 (水)	⑦ 日 (木)	⑧ 日 (金)	⑪ 日 (月)	⑫ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑮ 日 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ちゃんちゃんやき きりぼしだいこんの サラダ ◎フローズンヨーグルト あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに なっとうみそ おひたし ◎フローズンヨーグルト あじつけのり	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる 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	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう かぼちゃのポターージュ ゆでブロッコリー チキンソーセージ チョコだいちクリーム(小) マヨネーズ	ごはん ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) すきやき めざし(小中) もちむぎめんサラダ ミルメーク(小中)	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる かぼちゃグラタン きゅうりとわかめの うめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの パリパリはるまき びわ ごまひじき	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 ごぼうサラダ	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう コーンポターージュ かいそうサラダ キャンディチーズ チョコだいちクリーム(幼中) かんきつドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さんまのみぞれに メロン やさいふりかけ
ざ い り よ う	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・みそ・でんぶ マーボーのもと・ごまあぶら トウバンジャン・テンメンジャン ぎょうざ おうとうかん・パインかん くろまめかん・カクテルゼリー ヨーグルト	ワンタン・ぶたにく はくさい・ねぎ にんじん・チキンブイヨン キャベツ・たまねぎ さけ・ピーマン ホールコーンかん みそ・マヨネーズ しろワイン きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・ちりめんじゃこ シーチキン	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 なっとう・ぶたミンチ ねぎ・みそ・ごま ほうれんそう・もやし はくさい・はなかつお・ごま	とりにく・とうふ・ごぼう にんじん・さといも だいこん・ねぎ こんにゃく・ほししいたけ けずりぶし カレイ・でんぶ 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	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・しろいんげんまめ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう こなチーズ・チキンブイヨン ブロッコリー	やきどうふ・ぎゅうにく こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ めざし もちむぎめん・ほうれんそう ハム・ホールコーンかん にんじん・ごま・わかめ ごまあぶら	じゃがいも・たまねぎ にんじん・ねぎ あぶらあげ・みそ けずりぶし かぼちゃグラタン わかめ・きゅうり にんじん・うめ いとかまぼこ	ぶたにく・ほうれんそう もやし・にんじん はるまき・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが・たまご はるまき・あぶら びわ ごぼう・にんじん ごま・わふうドレッシング	ベーコン・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 チキンブイヨン とりにく・でんぶ あぶら・レモンかじゅう	ベーコン・ホールコーンかん たまねぎ・にんじん しろいんげんまめ・こなチーズ マッシュルーム ぎゅうにゅう ホワイトルウ チキンブイヨン かいそう・わかめ にんじん・きゅうり	わかめ・えのきだけ ねぎ・たまねぎ・ごま にんじん・けずりぶし ほたてかいばしら さんまのみぞれに メロン
日・曜	⑱ 日 (月)	⑲ 日 (火)	⑳ 日 (水)	㉑ 日 (木)	㉒ 日 (金)	㉓ 日 (月)	㉔ 日 (火)	㉕ 日 (水)	㉖ 日 (木)	㉗ 日 (金)	
こ ん だ て	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのかおりあげ もやしのおひたし	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー チキンカツ コールスローサラダ	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう きのこのみそしる にくどうふ ひねぼんサラダ あじつけのり	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば チキンウインナー ゆでブロッコリー ◎アセロラゼリー マヨネーズ	すしごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる いわしのてんぷら シーチキンサラダ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ さんぞくあげ だいこんおろし ◎れいとうパイン ぼんず	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのみそに ミニトマト のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー カボチャサンド キャベツの ごまドレあえ	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 しゅうまい	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ぶたにくのかりんあげ ゆでアスパラガス ミルメーク マヨネーズ	
ざ い り よ う	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 ちくわ・こむぎこ あおのり・あぶら パセリ・おちゃ もやし・シーチキン はなかつお・こまつな	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにくのめ ひよこまめ・カレールウ あかワイン チキンカツ・あぶら にんじん・キャベツ きゅうり コールスロドレッシング	えのきだけ・マッシュルーム あぶらあげ・たまねぎ ねぎ・みそ・けずりぶし やきどうふ・ぎゅうにく にんじん・こんにゃく おやとりにく・もやし にんじん・キャベツ	そば・たまねぎ・キャベツ にんじん・ちくわ・けずりこ べにしょうが・ぶたにく ねぎ チキンウインナー ケチャップソース ブロッコリー	ゆば・にんじん・みつば かまぼこ・えのきだけ けずりぶし・こんぶ いわしのてんぷら あぶら きゅうり・にんじん シーチキン・マヨネーズ	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが チキンブイヨン とりにく・しょうが にんにく・でんぶ あぶら だいこん	ぶたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さといも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ さばのみそに ミニトマト	ぎゅうにく・たまねぎ じゃがいも・にんじん マッシュルーム・グリーンピース トマトかん・デミグラスソース でんぶ・チキンブイヨン あかワイン カボチャサンド・あぶら キャベツ・ちくわ ちりめんじゃこ・にんじん ごまドレッシング	ぶたにく・きくらげ 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 チキンブイヨン しゅうまい	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ あぶらあげ・しょうが ごまあぶら・けずりぶし でんぶ ぶたにく・しょうが でんぶ・あぶら・ごま アスパラガス	

○印は幼稚園の給食日です。

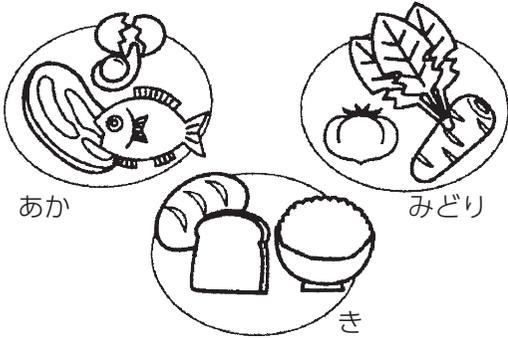
●●● 給食標語 「よくかんで げんき からだ 元気な体 つくろうよ」 27年度 塩屋小6年 林 綾音 ●●●

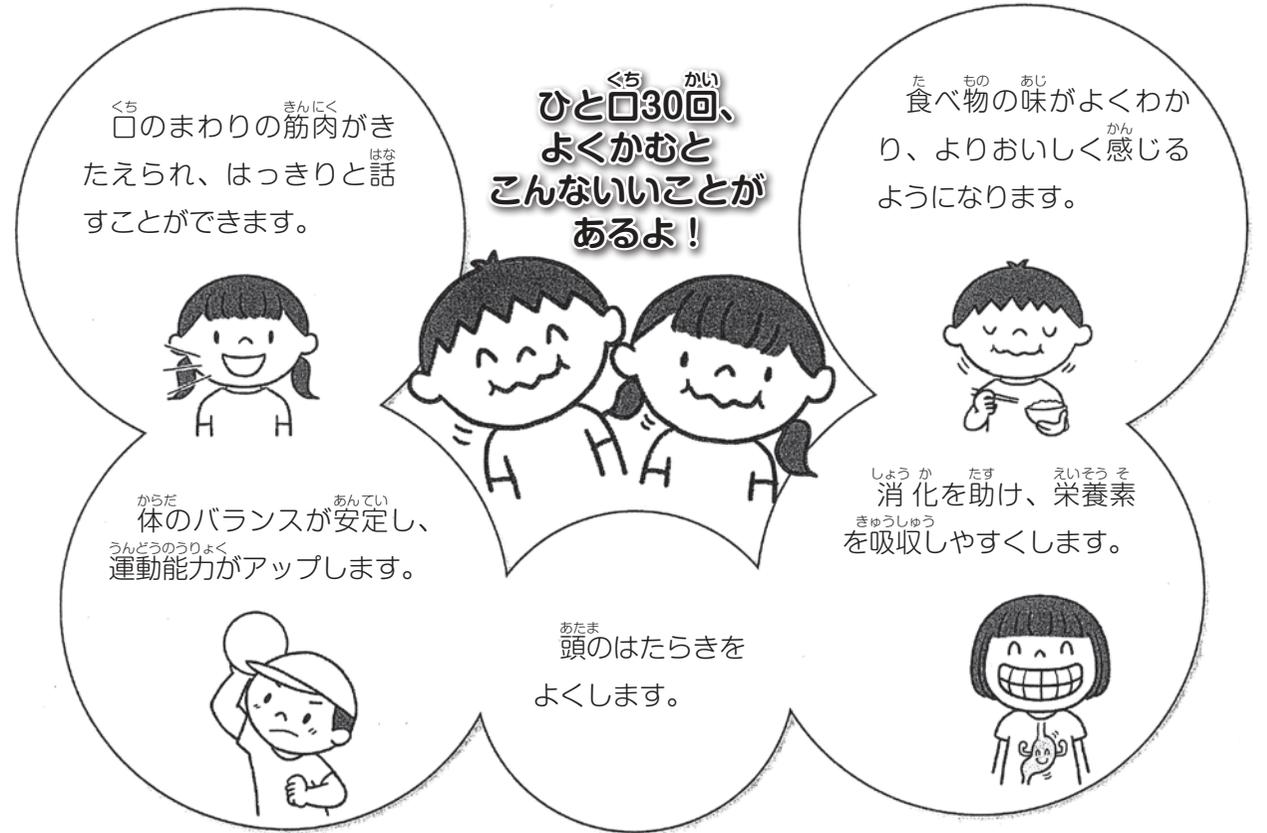
裏面もごらん下さい。



# は たい せつ 歯を大切にしましょう

がつ よっか とおか は くち けんこうしゅうかん は けんこう まも  
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯の健康を守るた  
めに次のようなことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>  <p>よくかむと、だ液がたくさん出て、 歯についた食べ物のかすを落とす れます。</p>	<p>時間を決めて食べよう</p>  <p>ジュースをだらだら飲んだり、あめ をずっとなめていたりすると、むし歯 になりやすくなります。</p>
<p>栄養バランスのとれた 食事をとろう</p>  <p>じょうぶな歯をつくるためには、カ ルシウムやたんぱく質、ビタミンなど の栄養素を、毎日バランスよくとるこ とが大切です。</p>	<p>食べたら歯みがきをしよう</p>  <p>むし歯菌は、口の中のにこった食べ 物のかすをえさにします。 「食べたら歯みがき」の習慣を身につ けましょう。</p>



口のまわりの筋肉がき  
たえられ、はっきりと話  
すことができます。

ひと口30回、  
よくかむと  
こんないいことがあるよ！

食べ物の味がよくわか  
り、よりおいしく感じる  
ようになります。

からだのバランスが安定し、  
運動能力がアップします。

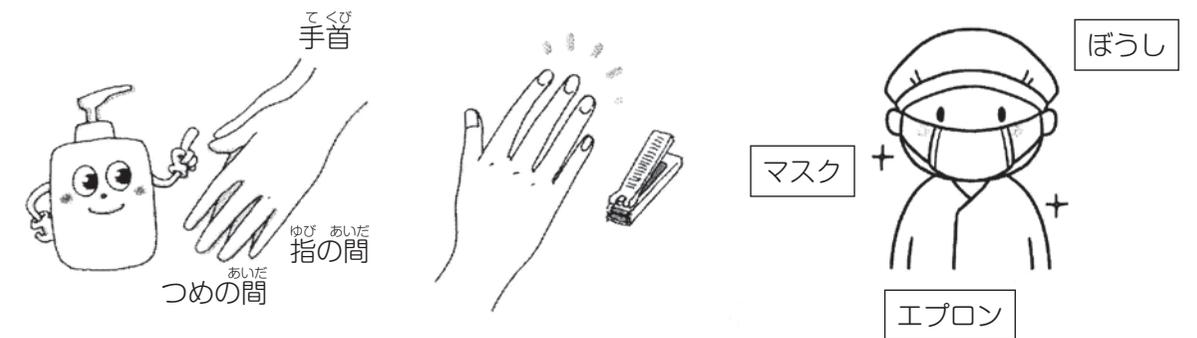
消化を助け、栄養素  
を吸収しやすくします。

あたまの頭のはたらきを  
よくします。

## えい せい き 衛生に気をつけましょう

もうすぐ梅雨の季節をむかえます。気温や湿度が上がり、食中毒がおこりやす  
くなります。身のまわりの衛生に気をつけて、おいしく食事をしましょう。

- ◇ 手をきれいにあらおう
- ◇ つめを切ろう
- ◇ 身じたくをきちんとしてよう



指の間、つめの間、手首な  
ど、せっけんを使って、てい  
ねいにあらいましょう。

つめの間にはよごれがたま  
りやすいので、つめは短く  
切っておきましょう。

給食当番の人は、身じたく  
をきちんとして給食のじゅ  
んびをしましょう。