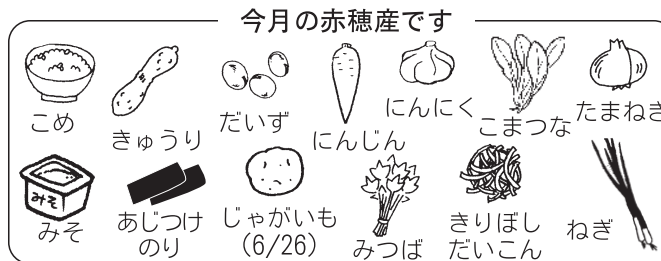


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 796人
 小学校… 2,800人
 中学校… 1,688人
 計 … 5,284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(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27年 6月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (月)	② 日 (火)	③ 日 (水)	④ 日 (木)	⑤ 日 (金)	⑧ 日 (月)	⑨ 日 (火)	⑩ 日 (水)	⑪ 日 (木)	⑫ 日 (金)	⑮ 日 (月)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ しゅうまい シーチキンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう おやこに イカのマリネ いかなごのくぎに	わかめごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ マーマレードチキン ゆでブロッコリー マヨネーズ	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう キャベツのシチュー オムレツ ケチャップ おさつスティック(幼) ミニフィッシュ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう すきやき とりにくとかぼちゃの あげびたし ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ハムエッグ キムタク(中) ◎ももゼリー のりふりかけ(幼)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが えびチリ しおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの いわしのうめに れいとうみかん(幼中) ◎ももゼリー(小)	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン かいそうサラダ かんきつドレッシング いちごジャム(中)	たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる たまねぎコロッケ メロン	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 めざし きゅうりのすのもの ミルメーク(小中)
ざ い り よ う	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン ポークしゅうまい きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ・キャベツ	とりにく・たまご じゃがいも・にんじん グリーンピース たまねぎ・ちくわ けずりぶし いか・パプリカ たまねぎ・きゅうり パセリ・レモンかじゅう フレンチドレッシング	ワントン・やきぶた はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ チキンピジョン とりにく・マーマレード でんぶん ブロッコリー	キャベツ・ベーコン しめじ・グリーンピース マッシュルーム にんじん・たまねぎ パセリ・ホワイトルウ ホワイトソース ぎゅうにゅう チキンピジョン しろいんげんまめ オムレツ	やき豆腐・ぎゅうにゅう こんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ とりにく・でんぶん かぼちゃ・あぶら ミニトマト	わかめ・かいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・たまねぎ けずりぶし ハム・たまご ぶたにく・キムチ つぼづけたくあん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・じゃがいも たまねぎ・にんじん グリーンピース・こんにゃく ひらてん・けずりぶし えび・でんぶん あぶら・たまねぎ にんにく・しょうが ケチャップ・トウバンジャン キャベツ・きゅうり にんじん・しおこんぶ	ぶたにく・ほうれんそう もやし・にんじん はるさめ・たけのこ ひらてん・ほししいたけ しょうが・たまご いわしのうめに れいとうみかん	スパゲティ・たまねぎ にんじん・ハム かいばしら・パセリ マッシュルーム・にんにく ケチャップ・しろワイン トマトかん・ピーマン かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	とうふ・ゆば・みつば えのきだけ・かまぼこ にんじん・けずりぶし こんぶ・あぶらあげ たまねぎコロッケ あぶら メロン	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・でんぶん 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 めざし きゅうり・わかめ・にんじん ごま・ちりめんじゃこ あぶらあげ
こ ん だ て	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ミートボールの あまずあん ホイコーロ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと じゃがいものうまに さわらのしおやき もやしのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ カボチャグラタン(幼小) はたてグラタン(中) ◎アセロラゼリー メープルジャム(小中)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー だいずとちりめん じゃこのごまからめ びわ	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる さばのみそに ハムとブロッコリーの サラダ	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ こもちししゃも バナナ のりふりかけ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに きりぼしだいこんの サラダ のりふりかけ(幼) うめぼし(小中)	こがたパン ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) しろいんげんまめの ポタージュ とりにくのレモンづけ ゆでブロッコリー あおじそドレッシング	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう みそじる いかげそからあげ こまつなのあえもの あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー チキンウインナー かわちばんかん	すしごはん ぎゅうにゅう とんじる あなご シーチキンサラダ たくあん(小中) てまきのり
ざ い り よ う	もずく・とうふ・えのきだけ ほししいたけ・にんじん・ねぎ でんぶん・けずりぶし・こんぶ ミートボール・あぶら でんぶん・パインかん にんにく・チキンピジョン ぶたにく・キャベツ・ピーマン しろねぎ・しょうが・にんにく でんぶん・テンメンジャン オイスターソース ごまあぶら・トウバンジャン	ぶたにく・じゃがいも にんじん・たまねぎ がんもどき・さやいんげん ほししいたけ・でんぶん けずりぶし さわら もやし・にんじん シーチキン・ごま はなかつお	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・マカロニ セロリ・パセリ チキンピジョン カボチャグラタン はたてグラタン	ぎゅうにゅう・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 ひよこまめ だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぶん・あぶら びわ	とりにく・だいこん にんじん・あぶらあげ とうふ・かまぼこ えのきだけ・にんじん こもちししゃも バナナ ハム・ブロッコリー シーチキン・たまねぎ あおじそドレッシング	やき豆腐・ぎゅうにゅう たまねぎ・こんにゃく えのきだけ・にんじん こもちししゃも バナナ	うずらたまご・あつあげ ぎゅうにゅう・じゃがいも こんにゃく・まるてん にんじん・けずりぶし きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ひじき・ごま マヨネーズ・チーズ ブロッコリー	ベーコン・たまねぎ しろいんげんまめ マッシュルーム・にんじん パセリ・ぎゅうにゅう ホワイトソース チキンピジョン とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう ブロッコリー	じゃがいも・たまねぎ にんじん・とりにく あぶらあげ・ねぎ みそ いかげそ・からあげこ あぶら こまつな・ごま もやし・ほしアミ	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが トマトかん・ケチャップ あかワイン・カレーこ チキンウインナー ケチャップ かわちばんかん	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 あなご きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食を 食べてつくる 未来の自分」 26年度 赤穂東中 3年 山家 拓弥 ●●●

裏面もごらん下さい。

6月4日はむし歯予防デー

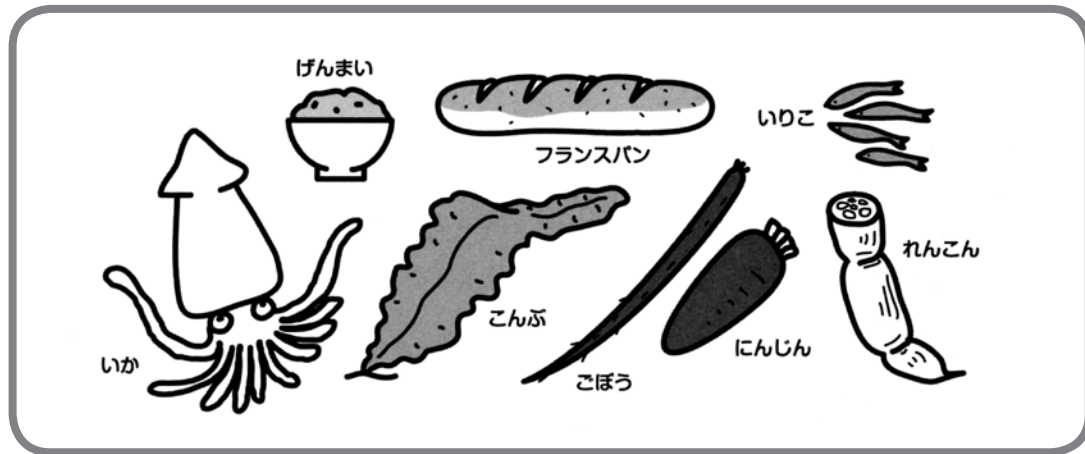


6月4日はむし歯予防デーです。大人の歯は一度失ってしまうと、元にはもどりません。

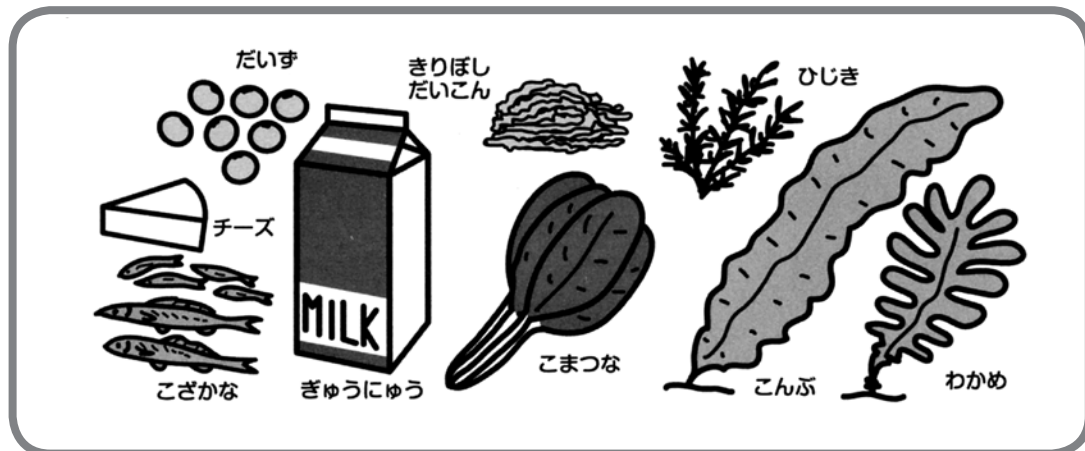
むし歯を予防し、かけがえのない歯を守るために、食べ物の種類を考え、よくかんで食べましょう。

【食べ物】

○ やわらかい食べ物だけでなく、歯ごたえのある食べ物を食べましょう。



○ 歯を丈夫にする、カルシウムを多く含む食べ物を食べましょう。



【食べ方】

○ よくかんで食べると

- ・だ液がよく出て、口の中がきれいになります。
- ・おなかの中で、消化・吸収されやすくなります。
- ・あごを動かすことで、頭の活動が活発になります。
- ・脳が刺激され、食べすぎを防ぎます。
- ・食べ物の味がよくわかるようになります。



梅雨どきの食中毒に気をつけましょう。



○ 食中毒予防の三原則

1、つけない	2、増やさない	3、やっつける
<p>調理前、食事の手洗いをしっかりしましょう。まな板、ふきんなどは清潔にしておきましょう。</p>	<p>食材は冷蔵庫や、涼しいところに保存しましょう。調理したものは、早めに食べましょう。</p>	<p>中まで十分に火を通して食べましょう。</p>