

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 850人
 小学校… 2,874人
 中学校… 1,709人
 計 … 5,433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(水)

〔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。〕

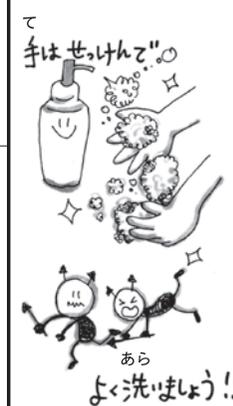
平成26年 6月分 学校給食献立表

日・曜	② 日 (月)	③ 日 (火)	④ 日 (水)	⑤ 日 (木)	⑥ 日 (金)	⑨ 日 (月)	⑩ 日 (火)	⑪ 日 (水)	⑫ 日 (木)	⑬ 日 (金)	⑯ 日 (月)
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう ようふうすいとん こもちししゃも もろどんサラダ ミルメーク	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのスープに とりにくのレモンづけ ミニトマト	ごはん ぎゅうにゅう ワタンスープ のぼしたはぜの てんぷら きりぼしだいこんの サラダ	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ペンの トマトソースに オムレツ(小中) ゆでブロッコリー あおじそドレッシング いちごジャム(中)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ かわちばんかん(小中)	ごはん ぎゅうにゅう えびだんごスープ いわしのみりんぼし ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくの あまからに かきあげ ウスターソース	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが チキンウインナー メロン あじつけのり	あぶらパン(幼中) コッペパン(小) ぎゅうにゅう キャベツの クリームシチュー ミートボールの トマトに チョコだいたまご(小)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり びわ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ いとかんてんの ちゅうかサラダ
ざ い り よ う	しらたまもち・とりにく かまぼこ・にんじん ほしいたけ・はくさい チキンピジョン こもちししゃも もろどん・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	にんじん・たまねぎ しめじ・ホールコーンかん ミートボール・じゃがいも キャベツ・チキンピジョン とりにく・でんぷん レモンかじゅう あぶら ミニトマト	ワタンスープ・やきふた はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほしいたけ・ふたにく チキンピジョン のぼしたはぜ こむぎこ・たまご あぶら 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	マカロニ・ふたミンチ にんにく・たまねぎ セロリ・トマト トマトかん・ケチャップ しろワイン チキンピジョン オムレツ ブロッコリー	とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん トマトかん・にんにく グリーンピース・カレールウ あかワイン バター トンカツ・あぶら かわちばんかん	えびボール・はくさい にんじん・たまねぎ ほしいたけ・ねぎ しょうが・チキンピジョン いわしのみりんぼし ごぼう・にんじん ごま わふうドレッシング	ぎゅうにく・ふ・ちくわ こんにゃく・にんじん しろねぎ・たまねぎ れんこん・にんじん ごぼう・さつまいも こむぎこ・やまいもこ たまご・さくらえび たまねぎ・あぶら にんにくのめ	ぎゅうにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん マッシュルーム さいいんげん トマトかん・にんにく あかワイン チキンウインナー メロン	キャベツ・ベーコン グリーンピース・マッシュルーム しめじ・にんじん たまねぎ・パセリ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう ホワイトソース チキンピジョン しろいんげんまめ ミートボール・たまねぎ トマトかん・ケチャップ チキンピジョン・でんぷん	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 ごもくまめいなり けずりぶし びわ	とうふ・ふたミンチ たまねぎ・にんじん・ねぎ グリーンピース・しょうが・みそ でんぷん・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 ぎょうざ いとかんてん・ハム きゅうり・キャベツ ごまあぶら・にんじん もやし・ごま
日・曜	⑰ 日 (火)	⑱ 日 (水)	⑲ 日 (木)	⑳ 日 (金)	㉓ 日 (月)	㉔ 日 (火)	㉕ 日 (水)	㉖ 日 (木)	㉗ 日 (金)	㉘ 日 (月)	
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくの バーベキューソース おひたし ミルメーク(小中)	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくと じゃがいものにももの めざし(小中) だいずのサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ たまねぎコロッケ ゆでキャベツ トンカツソース いちごジャム	むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ あおじそドレッシング ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう やさしいため あつあげのふくめに ◎デザートアイス	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに さわらのてりやき きゅうりのすのもの	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう とんじる チンジャオロース すもも	パインパン ぎゅうにゅう ちゅうかそば ふたにくと うずらたまごの にこみ ミニフィッシュ(小中)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる シーチキンサラダ たくあん(小中) あなご たまごのり	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ さばのみそに ぶどうゼリー(小中)	
ざ い り よ う	じゃがいも・あぶらあげ にんじん・わかめ ちくわ・ねぎ みそ・けずりぶし とうにゅう とりにく・りんごピューレ しょうが・にんにく ねぎ・ごま こまつな・いとかまぼこ おかひじき・ごま はなかつお	ふたにく・じゃがいも にんじん・たまねぎ かんもどき・さいいんげん ほしいたけ・でんぷん けずりぶし めざし シーチキン・きゅうり キャベツ・パセリ マヨネーズ ゆでだいず	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・チキンピジョン しろいんげんまめ たまねぎコロッケ あぶら キャベツ	とりミンチ・しょうが にんにく・たまねぎ にんじん・じゃがいも ほうれんそう・しめじ だいず・りんごピューレ チーズ・トマトかん チキンピジョン・カレールウ かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし ふたにく・ひらてん やきにくのタレ・イカ しょうが・ごまあぶら あつあげ・しょうが けずりぶし さわら きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	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 むすびこぶ けずりぶし さわら きゅうり・わかめ にんじん・ごま ちりめんじゃこ	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん こんにゃく・さいいも あぶらあげ・ねぎ けずりぶし・みそ ピーマン・ぎゅうにく たけのこ・にんじん しょうが・にんにく コチジャン・ごまあぶら チンジャオロースのもと すもも	そば やきふた・もやし ねぎ・メンマ スープストック にんじん・きくらげ たまねぎ ふたにく・しろねぎ しょうが・こんにゃく うずらたまご でんぷん	とうふ・あぶらあげ みつば・えのきだけ かまぼこ・にんじん けずりぶし・こんぶ きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ あなご	たまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・キャベツ もやし・ごま ごまあぶら さばのみそに ぶどうゼリー	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「よくかんで 体力つけて 外遊び」 25年度 塩屋小6年 石黒 大登 ●●●

裏面もごらん下さい。



じょうぶ は 丈夫な歯をつくりましょう！



6月4日は「むし歯予防デー」です。一度失ってしまうと元に戻らない大事な大人の歯、かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

●時間を決めて食べる。

口の中に食べ物
がいつまでもある
と、口の中が酸性
に傾き、むし歯の
大きな原因になり
ます。



●好き嫌いしないで食べる。

丈夫な歯をつくるため
には、カルシウムやたん
ぱく質のほか、ビタミン
類も大切です。栄養の
バランスを考えて食べま
しょう。



よい「は」をつくる
たべかた
レッスン

●よくかんで食べる。



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にします。

●飲みものはさとうの入っていないものに！

あまいジュース
や、スポーツドリンクには、むし歯の大好きな「糖」がたくさん入っています。



やさい てんねん 野菜は天然のハブラシです

色のこい野菜は、カルシウムがたっぷり！
ごぼうやれんこん、たけのこなどはかみごたえがあり「だ液」がたくさん出ます。野菜のせんいは、歯をきれいにしてくれる天然の歯ブラシです。



よくかむことのメリット！

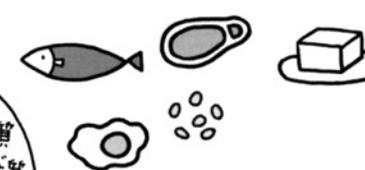
～ひみこの歯がいーぜ～



カルシウム
(歯を強くします)



たんぱく質
(歯の土台となる歯肉をつくります)



ビタミンA
(エナメル質を強くします)



ビタミンC
(ぞうげ質をつくることに役立ちます)

