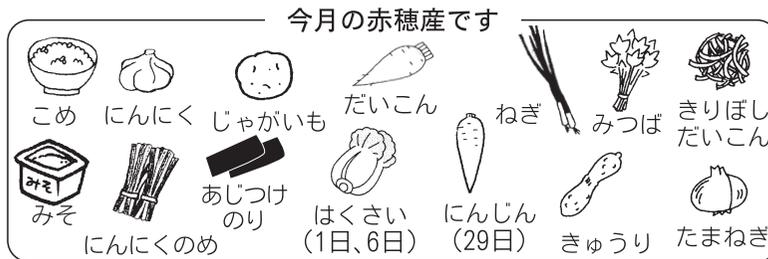


学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 780人
 小学校… 2,711人
 中学校… 1,625人
 計 … 5,116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24日(金)

【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28年6月分学校給食献立表

日・曜	①日(水)	②日(木)	③日(金)	⑥日(月)	⑦日(火)	⑧日(水)	⑨日(木)	⑩日(金)	⑬日(月)	⑭日(火)	⑮日(水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう すきやき こもちししゃも おひたし	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば あげしゅうまい ◎フローズンヨーグルト	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる スタミナなっとう シーチキンサラダ てまきのり カミカミこんぶ	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ハムエッグ ごぼうサラダ ミルメーク(小中)	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう とんじる アジのフライ きりぼしだいこんの サラダ ウスターソース	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ふたにくのかりんあげ もやしのごまあえ	あぶらパン(幼中) こがたパン(小) ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) クリームシチュー チキンウインナー いちごジャム(小)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに えびと ブロッコリーのサラダ いかなごのくぎに	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん ごもくまめいなり れいとうみかん ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくの バーベキューソース 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 かんとうに さわらのしおやき しおこんぶあえ ミルメーク(小)
ざ い り よ う	やきどうふ・ぎゅうにく いとこんにゃく・はくさい にんじん・たまねぎ しろねぎ・ふ こもちししゃも ほうれんそう・はくさい もやし・はなかつお ごま	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん ちくわ・あおのり べにしょうが・けずりこ ふたにく・ねぎ・ラード しゅうまい・あぶら	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 なっとう・とりミンチ にんじん・ねぎ にんにく・しょうが ごまあぶら きゅうり・にんじん シーチキン・たまねぎ マヨネーズ	ワントン・ふたにく 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 ハム・たまご ごぼう・にんじん ごまわふうドレッシング	ふたにく・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 アジのフライ・あぶら きりぼしだいこん きゅうり・にんじん ちりめんじゃこ かんきつドレッシング	とりにく・とうふ にんじん・さといも だいこん・ねぎ ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・けずりぶし ふたにく・しょうが でんぶん・あぶら・ごま もやし・シーチキン にんじん・ごま はなかつお	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・グリーンピース えび・ぎゅうにゅう なまクリーム・ホワイトルウ チキンピジョン チキンウインナー ケチャップ	とりにく・たまご じゃがいも・グリーンピース にんじん・たまねぎ ちくわ・けずりぶし ブロッコリー・えび しろワイン・シーチキン たまねぎ あおじそドレッシング	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 れいとうみかん	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 チキンピジョン 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 かいそう・わかめ きゅうり・ちりめんじゃこ にんじん	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・ひらてん にんじん・むすびこんぶ けずりぶし さわら キャベツ・きゅうり にんじん・しおこんぶ
日・曜	⑬日(月)	⑭日(火)	⑮日(水)	⑯日(木)	⑰日(金)	⑱日(土)	⑳日(日)	㉑日(月)	㉒日(火)	㉓日(水)	㉔日(木)
こ ん だ て	コッペパン ぎゅうにゅう ふたもやしスープ ほたてグラタン ミニトマト メープルジャム	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん やきとり えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ ◎アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ミートボールの あまずあん メロン のりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのみそに ひじきのサラダ	こがたパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポタージュ たまごロール(小中) ゆでブロッコリー チョコだいたけクリーム(幼中) あおじそドレッシング	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ハンバーグ ゆでやさしい マヨネーズ	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんじる とりにくのレモンづけ きゅうりのすのもの	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ふたの みそしょうがやき フルーツしらたま	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう とりつくねスープ いかげそからあげ もちむぎめんサラダ あじつけのり	こがたパン 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
ざ い り よ う	ふたにく・もやし キャベツ・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 ほたてグラタン ミニトマト	ちくわ・あつあげ ごぼうてん・だいこん みそ・ふたミンチ こんにゃく・にんじん けずりぶし とりぐし・しょうが えだまめ	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・えのきだけ ねぎ・ごま・けずりぶし たまねぎ とんかつ・あぶら キャベツ	はるさめ・ふたにく たけのこ・もやし チキンピジョン・にんじん にら ミートボール・パインかん にんにく・でんぶん チキンピジョン・あぶら メロン	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ふたにく・ねぎ みそ・けずりぶし さばのみそに ひじき・にんじん きゅうり・いとかまぼこ サイノメチーズ・キャベツ ごまドレッシング・ごま	ベーコン・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 たまごロール ブロッコリー	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 カレールウ・あかワイン ひよこまめ・にんにくのめ とうふハンバーグ キャベツ・コーンかん	とりにく・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・でんぶん あぶら・レモンかじゅう きゅうり・わかめ にんじん・ごま	こんにゃく・にんじん えのきだけ・ひらてん ごぼう・ねぎ・しょうが あぶらあげ・ごまあぶら けずりぶし・でんぶん ふたにく・みそ しょうが・はちみつ おうとうかん・パインかん みかんかん・しらたまもち くろまめかん・カクテルゼリー わかめ	とりつくね・にんじん はくさい・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ チキンピジョン いかげそ・からあげこ あぶら もちむぎめん・おやとりにく ほうれんそう・にんじん ごま・ごまあぶら わかめ	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 チキンピジョン・でんぶん たけのこ・しょうが ぎょうざ

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「いただきます かん 感謝、完食 かんじよく がつこうきゅうしょく 学校給食。」 27年度 御崎小4年 安部 華純 ●●●

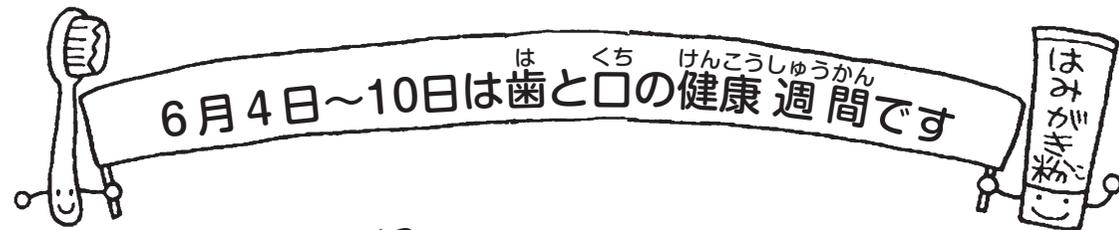
裏面もごらん下さい。

むし歯を防ぐ食生活で8020！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。

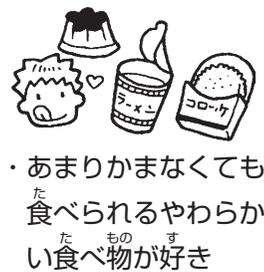
永久歯は、一生使い続けていくものです。

いつまでも、丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



歯を大切にしましょう！

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます。⇒ 見直しましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする



歯は、エナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類などの多くの栄養素が必要です。食事からしっかりとりましょう。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



よくかんで食べよう

よくかむと、なぜいいのですか？

