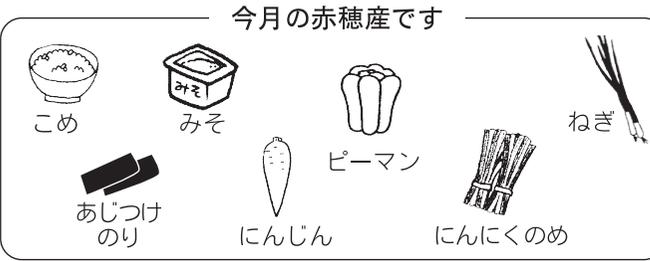


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 766人  
 小学校… 2,651人  
 中学校… 1,597人  
 計 … 5,014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23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29年 6月分 学校給食献立表

日・曜	① 日 (木)	② 日 (金)	⑤ 日 (月)	⑥ 日 (火)	⑦ 日 (水)	⑧ 日 (木)	⑨ 日 (金)	⑫ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑭ 日 (水)	⑮ 日 (木)
こ ん だ て	サンドパン ぎゅうにゅう クリームシチュー スティックハンバーグ ゆでキャベツ ケチャップ(幼小) ケチャップ&マスタード(中)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに あなごやながわ えだまめ むらさきいもチップス	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ハムエッグ きりぼしだいこんのサラダ ◎ぶどうゼリー(幼) ◎フローズンヨーグルト(小中) ◎おじそドレッシング	わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんじる まるかじり カレイのレモンソース こまつなとコーンの ごまドレあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあえ ぶたにくの ゆずみそがらめ まぜまぜゼリー あじつけのり	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 チキンソーセージ ゆでブロッコリー かんきつドレッシング	ごはん ◎のむヨーグルト(幼) ぎゅうにゅう(小中) マーボー豆腐 めざし(小中) ひやむぎサラダ 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 しろみざかなのフライ うめこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふう いためもの ぎょうざ びわ ごまひじき	ごはん ぎゅうにゅう なめこのすましじる とりにくのレモンづけ ごほうナムル	コッペパン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう コーンポターージュ ミートボール かいそうサラダ あおじそドレッシング
ざ い り よ う	ベーコン・たまねぎ じゃがいも・マッシュルーム にんじん・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・こなチーズ ホワイトルウ チキンピジョン スティックハンバーグ キャベツ	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 あなご・たまご ごぼう・たまねぎ みつば・ほししいたけ けずりぶし えだまめ	ワントン・ぶたにく 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 きりぼしだいこん きゅうり・にんじん シーチキン・ちりめんじゃこ	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 カレイ・でんぶん あぶら・レモンかじゅう こまつな・ホールコーンかん シーチキン・ごま ごまドレッシング	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 ぶたにく・でんぶん コーンスターチ ゆずみそ・みそ あぶら まぜまぜゼリー カクテルゼリー	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 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 チキンピジョン ブロッコリー	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 ひやむぎ・きゅうり キャベツ・ハム ホールコーンかん・マヨネーズ	じゃがいも・たまねぎ にんじん・みそ・わかめ あぶらあげ・ねぎ けずりぶし ホキフライ・あぶら キャベツ・きゅうり にんじん・しおこんぶ カリカリうめ	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 ぎょうざ びわ	なめこ・あぶらあげ だいこん・にんじん ねぎ・こんぶ けずりぶし とりにく・でんぶん レモンかじゅう・あぶら ごぼう・きゅうり こまつな・ごま・にんにく ごまあぶら	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん しろいんげんまめ マッシュルーム・ぎゅうにゅう ホワイトルウ・チキンピジョン こなチーズ ミートボール かいそう・わかめ きゅうり・にんじん
日・曜	⑬ 日 (金)	⑬ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑬ 日 (金)	⑬ 日 (月)	⑬ 日 (火)	⑬ 日 (水)	⑬ 日 (木)	⑬ 日 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる メロン いわしのうめに のりふりかけ	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん すりみスティックの しんちゃあげ もやしのおひたし ◎パイナップル	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー トンカツ コールスローサラダ	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう マッシュルームの みそしる 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 やきそば チキンウインナー ゆでブロッコリー(小中) ◎アセロラゼリー(幼) ◎プリン(小中)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのてんぷら シーチキンサラダ たくあん(小中) てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ さばのみそに ごほうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくのすぶたあじ 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 だいこんじる いかとごぼうの かりんあげ ゆでアスパラガス マヨネーズ ミルメーク
ざ い り よ う	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ ほたてかいばしら けずりぶし・こんぶ メロン いわしのうめに	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 すりみスティック おちゃ・こむぎこ あぶら もやし・こまつな シーチキン・はなかつお	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 カレールウ・あかワイン ひよこまめ トンカツ・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	とうふ・あぶらあげ にんじん・マッシュルーム ねぎ・たまねぎ・みそ けずりぶし いかげそ・あぶら からあげこ もちむぎめん・こまつな おやとりにく・もやし にんじん・ごま ごまあぶら	そば・たまねぎ キャベツ・にんじん ちくわ・あおのりこ べにしょうが・けずりこ 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・かまぼこ みつば・えのきだけ けずりぶし・こんぶ いわしのてんぷら あぶら シーチキン・きゅうり にんじん・たまねぎ マヨネーズ	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 さばのみそに ごぼう・にんじん・ごま わふうドレッシング	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 とりにく・でんぶん コーンスターチ・しょうが たまねぎ・にんじん・ピーマン パインかん・にんにく にんにくのめ・あぶら ごまあぶら 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 あかワイン・ケチャップ でんぶん・チキンピジョン 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 チキンピジョン・でんぶん たけのこ・しょうが しゅうまい いか・ごぼう・でんぶん コーンスターチ あぶら・しょうが アスパラガス	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「給食で学べる 郷土の味と 赤穂の特産」 28年度 原小5年 起塚 龍玄 ●●●

裏面もごらん下さい。

# よくかんで食べましょう！

6月4日から10日は、**歯と口の健康週間**です。かむことは、からだにとって大切な働きをしています。

## かむことの効果

**ひ 肥満の予防**

よくかむと脳に満腹の信号が伝わり、食べすぎを防ぎます。

**み 味覚の発達**

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかります。

**こ 言葉の発音ははっきり**

口の周りの筋肉が発達して発音ははっきりします。

**の 脳の発達**

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

**は 歯の病気を予防**

よくかむとだ液がたくさん出て口をきれいにし、歯の病気を予防します。

**が がんの予防**

だ液には、発がん性物質を弱める働きがあるといわれています。

**い〜 胃腸快調**

よくかむと消化液がたくさん出て消化吸収を助けます。

**ぜ 全力投球**

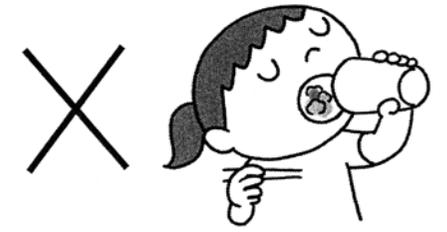
歯ならびのよい歯や、むし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を出すことができます。



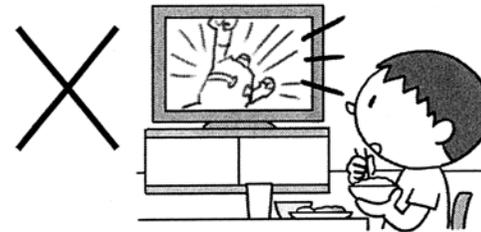
## よくかむためのポイント



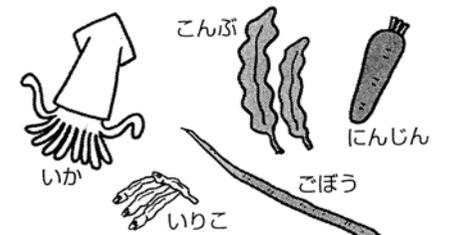
一口30回かみ、ゆっくり食べる。



汁物や飲み物で、流し込まない。



本やテレビを見ながら食べない。



歯ごたえのある食べ物を取り入れる。

## つくってみませんか かみかみメニュー

○ いかとごぼうのかりん揚げ 30日(金)

### 材料 (4人分)

いか	120g
ごぼう	60g
でんぷん (片栗粉)	24g
揚げ油	適宜
しょうが	1.2g
三温糖	15g
sake (酒)	8g
濃口しょうゆ	6g
水	4g

### 作り方

- ① いかを短冊に切ります。
- ② ごぼうは3mm幅ほどの斜め薄切りにし、水にさらしておきます。
- ③ しょうがをすりおろし、調味料、水と合わせて火にかけ、タレをつくります。
- ④ いかにでんぷんをまぶし、油で揚げます。
- ⑤ ごぼうの水気をとり、素揚げします。
- ⑥ いかとごぼうにタレをからめます。