

学校給食だより



こんげつ ひょうごけんさん あこうさん しょう
 今月の兵庫県産・赤穂産の食
 さい うらめん
 材は裏面です。



給食費口座振替日 6月26日(月)
 再振替日 7月7日(金)
 通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム ポークウインナー	たまねぎ・マッシュルーム にんじん キャベツ
	ポークウインナー(中2コ) ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ		
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐	ごはん でんぷん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう 豆腐・ふたミンチ みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが
	しゅうまい(小中2コ) ごしきあえ	ごむぎこ はるさめ・ごまあぶら	ふたにく・とりにく ハム	たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる	ごはん	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ
	ポテトのマヨネーズやき きんぴらごぼう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ツナ	コーン・パセリ
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく けずりぶし	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ
	ふたピリ えだまめ	ごま・ごまあぶら	ふたにく	キムチ・にんじん・ごぼう こんにゃく・さやいんげん えだまめ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ みそ・けずりぶし	にんじん・しろな・ねぎ
	あかしだこコロッケ こまつなじゃこあえ あじつけのり	じゃがいも・パンこ・あぶら ごま	だこ ちりめんじゃこ・はなかつお あじつけのり	たまねぎ こまつな
8 (木)	パン ぎゅうにゅう マカロニスープ	パン マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	ドライパン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・セロリ・パセリ
	マーマレードチキン ごぼうサラダ	マーマレード・でんぷん ごま わふうドレッシング	とりにく	ごぼう・にんじん
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる	ごはん さといも	ぎゅうにゅう ふたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ
	とりにくとかぼちゃの あげびたし ミニトマト(小中2コ)	でんぷん・あぶら	とりにく	かぼちゃ ミニトマト
12 (月)	すしごはん ぎゅうにゅう たぬきじる	ごはん ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし	こんにゃく・えのき・にんじん ごぼう・ねぎ・しょうが
	なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごま ノンエッグマヨネーズ	なっとう・ふたミンチ・みそ ツナ	ねぎ きゅうり・にんじん
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく	たけのこ・もやし・にんじん・にら たまねぎ・にんじん・しょうが
	すぶた しそひじき ◎アセロラゼリー	でんぷん・あぶら ごまあぶら ゼリー	ふたにく しそひじき	ピーマン・パイン・にんにく アセロラ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・きゅうにく・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・ねぎ
	さわらのしおやき もやしのごまあえ	ごま	さわら ツナ・はなかつお	もやし・にんじん
15 (木)	パン ぎゅうにゅう カレーうどん	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・にんにく
	あおじそふうかいそうサラダ フルーツポンチ	さくらんぼゼリー カクテルゼリー	かいそう・わかめ	きゅうり・にんじん パイン・ナタデココ

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
16 (金)	ごはん のむヨーグルト ワントンスープ	ごはん ワントン	のむヨーグルト(ブルーベリー) ぶたにく	はくさい・にんじん・もやし しいたけ・ねぎ
	かぼちゃサンド ポテトサラダ	パンこ・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ハム	かぼちゃ にんじん・きゅうり レモンかじゅう
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・うすらたまご あつあげ・まるてん・けずりぶし	にんじん・こんにゃく
	ししゃも(小中2コ) カラフルサラダ	わふうドレッシング	ししゃも	ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
20 (火)	ごはん のむヨーグルト けんちんじる	ごはん さといも	のむヨーグルト(プレーン) とうふ・けずりぶし	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ
	とりにくのレモンつけ きゅうりのすのもの	でんぷん・あぶら ごま	とりにく わかめ	レモンかじゅう きゅうり・にんじん
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ	ごはん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが
	ぎょうざ(小中2コ) いとかんてんの ちゅうかサラダ	ごむぎこ ごま・ごまあぶら	ぶたにく ハム	キャベツ かんてん・きゅうり キャベツ・にんじん
22 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンポタージュ	パン	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	クリームコーン・たまねぎ にんじん・コーン・マッシュルーム
	ハムステーキ コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ポロニアハム	にんじん・キャベツ・きゅうり コーン
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう うどん	ごはん うどん	ぎゅうにゅう かまぼこ・あぶらあげ けずりぶし・こんぶ	にんじん・ねぎ
	ぎゅうにくのあまから パレンシアオレンジ		ぎゅうにく	たまねぎ パレンシアオレンジ
26 (月)	ごはん のむヨーグルト すましじる	ごはん	のむヨーグルト(プレーン) とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ	えのき・にんじん・みつば
	さばのみそに マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さば・みそ ハム	きゅうり・にんじん
27 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	ごはん・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく
	だいすちりめんじゃこの ごまがらめ はくさいのさっぱりあえ	ごま・でんぷん・あぶら	だいす・ちりめんじゃこ	ハム はくさい・にんじん・ゆずかじゅう
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もすくスープ	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう もすく・とうふ けずりぶし・こんぶ	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ
	とりにくのごますかけ まぜまぜゼリー	ごま・でんぷん まぜまぜゼリー カクテルゼリー	とりにく	パイン
29 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう コンソメスープ	パン・こくとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・コーン・セロリ・パセリ
	ミンチカツ ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく	たまねぎ ブロッコリー
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ・けずりぶし	にんじん・ねぎ
	わふうあんかけハンバーグ おひたし	でんぷん・パンこ(小中) ごま	ぶたにく(幼小中)・とりにく ぎゅうにく(小中)・とうふ(小)	たまねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし

6月4日～10日



歯と口の健康週間



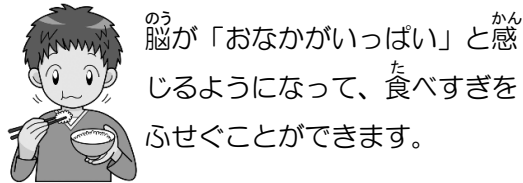
歯と口の健康をまもることは、食事をする上でとても大切です。自分の口の中をかがみで見てください。気になるところはありませんか？この週間にきかけにして、家族で健康な歯について、ぜひ話をしてみてください。



よくかんで食べよう

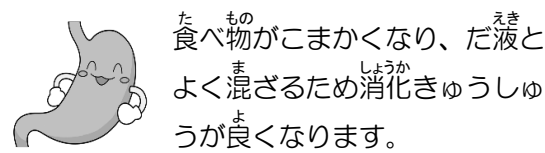
< よくかむといいこといっぱい！ >

● 食べすぎをふせぐ



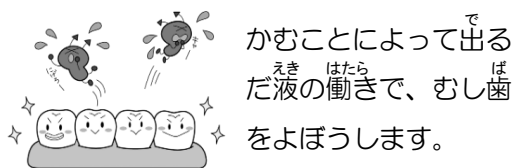
脳が「おなかがいっぱい」と感じるようになって、食べすぎをふせぐことができます。

● 消化きゅうしゅうが良くなる



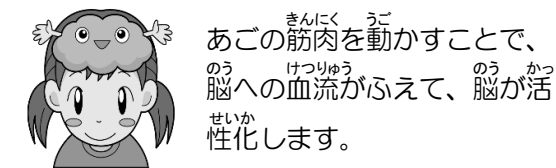
食べ物がこまかくなり、だ液とよく混ぜるため消化きゅうしゅうが良くなります。

● むし歯よぼう



かむことによって出るだ液の働きで、むし歯をよぼうします。

● 脳のはたらきがよくなる



あごの筋肉を動かすことで、脳への血流がふえて、脳が活性化します。

< だ液のはたらき >



よくかむほど、だ液がでるんだ。だ液は体によいはたらきがたくさんあるよ。

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

給食標語

赤穂西中学校より多くの給食標語が届きました。素敵な作品がたくさんあったので、紹介します。

<p>おかわりだ じゃんけんぜったい まけられない 1年 山根 颯介</p>	<p>給食は みんなの笑顔をつなぐ橋 3年 萩原 明依</p>	<p>食品ロス みんなで食べて 無くそうよ 3年 鍛冶本 大志</p>
<p>今日は何？ いつも気になる 献立表 3年 藤田 莉沙</p>	<p>もったいないの 気持ちを忘れず 完食しよう。 1年 今村 勇斗</p>	<p>きれいをね こくふくできたら すきだらけ 3年 清原 舞子</p>
<p>一口で 減る残飯と 増す笑顔 3年 島田 菜々子</p>	<p>今後も随時募集しています。 給食センターまで送ってくださいね。</p>	<p>いただきます 気持ちをこめて 手をあわす 2年 丁畑 陽咲</p>

ふるさと給食

赤穂市の学校給食では、自分たちの住む地域で作られたものを積極的に使い、地産地消にとりくんでいます。

7日（水）は赤穂市や兵庫県の食材をたくさん使っています。ふるさとのめぐみに感謝して食べましょう。

<p>今月の兵庫県産食材</p> <p>ゆずかじゅう たけのこ ちりめんじゃこ むぎ マッシュルーム にんじん(7日)</p>	<p>今月の赤穂産食材</p> <p>こめ じゃがいも みつば しろな こまつな (16日・19日) ねぎ (7~30日) にんにく だいず あじつけのり みそ(7日) たまねぎ(2日)</p>
---	---

給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。



赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7152
FAX 48-1540