

学校給食だより

今月の給食予定人員
 幼稚園… 799人
 小学校… 2,379人
 中学校… 1,449人
 計 … 4,627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

今月の兵庫県産です

★こめ ★こまつな (10日) ★13日 たまねぎ (10日) たけのこ ★10日・22~29日 じゃがいも (21日・30日) ★10日
 ★みそ ★だいず ★みつば (10日) マッシュルーム ★は赤穂産です

給食費口座振替日 6月24日(金)
 再振替日 7月8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。

令和4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 わかたけじる まるかじりカレイの あまから はくさいのさっぱりあえ	パンパン ぎゅうにゅう マカロニスープ ハンバーグ きのこソース コロコロサラダ ごまドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう とんじる 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 とんじゃが いわしのレモンに きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう にくすい さわらのしおやき まぜまぜゼリー やさいふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる とりにくのレモンづけ わかめときゅうりの うめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ オムレツ てっこつサラダ ケチャップ ミルメーク(小中)	ふるさと給食 もちむぎごはん ぎゅうにゅう みそしる あじのたつたあげ こまつなのじゃこあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ カボチャサンド マカロニサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのごまずかけ フルーツしらたま しそひじき	すしごはん ぎゅうにゅう だいこんじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり
	わかめ・とりにく にんじん・たけのこ ねぎ・けずりぶし こんぶ・ごま まるかじりカレイ・あぶら はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	マカロニ・ベーコン たまねぎ・キャベツ にんじん・セロリ パセリ・チキンブイヨン ハンバーグ しめじ・マッシュルーム きゅうりにんじん ホールコーンかん むきえだまめ	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・かぼちゃ でんぷん・あぶら ミニトマト	じゃがいも・ぶたにく たまねぎ・にんじん グリーンピース・いとこんにゃく ひらてん・けずりぶし いわしのレモンに こんにゃく・にんじん ごぼう・けずりぶし ミニトマト	とうふ・ぎゅうにく はくさい・にんじん かまぼこ・あぶらあげ ねぎ・けずりぶし こんぶ さわら まぜまぜゼリー・パンかん ナタデココ・さくらんぼゼリー	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 とりにく・でんぷん あぶら・レモンかじゅう きゅうり・わかめ にんじん・いとかまぼこ うめ	ベーコン・クリームコーンかん たまねぎ・にんじん ホールコーンかん・マッシュルーム ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン オムレツ ひじき・にんじん・ごま きゅうり・いとかまぼこ サイメチズ・ごまドレッシング	じゃがいも・とうふ にんじん・たまねぎ ねぎ・けずりぶし・みそ あじ・でんぷん あぶら・にんにく・しょうが こまつな・ちりめんじゃこ ごま・はなかつお	わかめ・ほたてかいばしら にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ けずりぶし・ごま カボチャサンド・あぶら マカロニ・きゅうり にんじん・ハム マヨネーズ	ワンタン・ぶたにく はくさい・もやし にんじん・ねぎ ほししいたけ・チキンブイヨン とりにく・でんぷん ごま しらたま・パンかん みかんかん・おうとうかん くらめかん・カクテルゼリー	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 けずりぶし・こんぶ なっとう・ぶたミンチ ねぎ・みそ・ごま きゅうりにんじん ツナ・マヨネーズ
	コッペパン ぎゅうにゅう カレーうどん かいそうサラダ かんきつドレッシング むらさきいもチップス メープルジャム(中)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ホキのレモンソース コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに ごぼうサラダ	わかめごはん ◎のむヨーグルト えびのクリームシチュー ミンチカツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかさば だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ ◎アセロラゼリー	こくとうパン ぎゅうにゅう コンソメスープ ポークウインナー カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ マーマレードチキン もやしのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ すぶた えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ かつめし (とんかつ ゆでキャベツ かつめしのタレ えだまめ)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ぎょうざ いとかんでんの ちゅうかさば ◎フロズンヨーグルト	◎ナン ぎゅうにゅう バターチキンカレー キャベツのしそポンずあえ ◎フロズンヨーグルト
とりにく・うどん ちくわ・たまねぎ にんじん・にんにく カレールウ かいそう きゅうりにんじん	はるさめ・ぶたにく ほたてかいばしら・たけのこ にんじん・もやし にら・チキンブイヨン ホキ・でんぷん あぶら・レモンかじゅう キャベツ・にんじん きゅうり・ホールコーンかん コールスロードレッシング	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 さばのみそに ごぼう・にんじん ホールコーンかん ごまわふうドレッシング	ベーコン・えび たまねぎ・にんじん じゃがいも・マッシュルーム ぎゅうにゅう・なまクリーム ホワイトルウ・チキンブイヨン ミンチカツ・あぶら ブロッコリー	そば・ぶたにく もやし・ねぎ たまねぎ・にんじん きくらげ・スープストック ごまあぶら だいず・ちりめんじゃこ ごま・でんぷん・あぶら	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 チキンブイヨン ポークウインナー ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・ホールコーンかん わふうドレッシング	もずく・とうふ えのきだけ・ほししいたけ にんじん・ねぎ でんぷん・けずりぶし こんぶ とりにく・マーマレード でんぷん もやし・にんじん ツナ・ごま・はなかつお	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・チキンブイヨン ぶたにく・でんぷん しょうが・あぶら たまねぎ・にんじん ピーマン・パンかん にんにく・ごまあぶら えだまめ	ぶたにく・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 とんかつ・あぶら キャベツ	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 でんぷん・マーボーのもと ごまあぶら・テンメンジャン トウバンジャン ぎょうざ いとかんでん・ハム きゅうり・キャベツ・にんじん ごま・ごまあぶら	とりにく・じゃがいも たまねぎ・トマトかん にんにく・にんじん ぎゅうにゅう・なまクリーム バター・カレールウ キャベツ・ホールコーンかん にんじん・しそ	

○印は幼稚園の給食日です。

給食標語「おいしいな いっぱい食べて 元気な子」 令和3年度 坂越中2年 内藤 百花

裏面もごらん下さい。



よくかんで食べよう！

6月4日～10日

「歯と口の健康習慣」

歯と口には食べ物を食べたり、呼吸をしたり、話をしたりと、大事な役割があります。歯と口の健康を守るためには、食後の歯みがき、規則正しい生活、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったと言われています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」でおぼえましょう。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- の 脳の発達
- ぜ 全力投球
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

よくかむためのポイント

- ① 一口30回かむことを心がけよう。
- ② かみごたえのあるものを食べよう。
- ③ 食材を大きく切ろう。
- ④ 飲み物や汁物などで流し込まないようにしよう。

食中毒に気をつけよう



「梅雨」は一年でもっとも雨がたくさんふる季節です。気温と湿度が高くジメジメしているこの時期は、食中毒をおこす細菌が多くなります。家庭でも、身のまわりの衛生に気をつけておいしく食事をしましょう。

◆食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついていますが、せっけんでしっかり手洗いをしましょう。</p>	<p>ふやさない</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</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。

