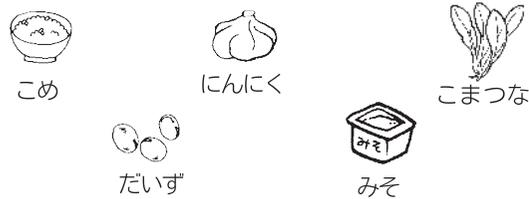


# 学校給食だより

今月の給食予定人員  
 幼稚園… 817人  
 小学校… 2,473人  
 中学校… 1,407人  
 計 … 4,697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

今月の赤穂産です



給食費口座振替日 6月25日(金)  
 再振替日 7月8日(木)

〔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3年6月分学校給食献立表

日・曜	① 日 (火)	② 日 (水)	③ 日 (木)	④ 日 (金)	⑦ 日 (月)	⑧ 日 (火)	⑨ 日 (水)	⑩ 日 (木)	⑪ 日 (金)	⑭ 日 (月)	⑮ 日 (火)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのみそに うめおかかあえ	げんりょう たきこみごはん ぎゅうにゅう ちゅうかそば ローストポーク ◎アセロラゼリー	サンドパン ぎゅうにゅう ミネストローネ てりやきバーグサンドのぐ (てりやきハンバーグ ゆでキャベツ マヨネーズ)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ まるかじりカレイの あまから こまつなあえ ポリポリくるまめ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに いわしのレモンに フルーツポンチ	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ ユーリンチー ミニトマト(小中) のりふりかけ(幼)	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ポークウインナー かいそうサラダ かんきつドレッシング	こがたパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ペンネのトマトソースに コールスローサラダ スライスチーズ(小中)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる かきあげ てんどんのタレ ◎さくらんぼゼリー	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ たまねぎクロック キムタク	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる ふたにくと うずらたまごにこみ バレンシアオレンジ
ざ い り よ う	わかめ・にんじん とりにく・たけのこ かまぼこ・ねぎ けずりぶし・こんぶ さばのみそに きゅうり・キャベツ にんじん・うめ はなかつお	そば・ふたにく もやし・ねぎ たまねぎ・にんじん きくらげ・スープストック ふたにく・しょうが にんにく	マカロニ・たまねぎ にんじん・ベーコン じゃがいも・セロリ にんにく・トマトかん チキンピジョン スープストック スティックバーグ でんぶん キャベツ	ワンタン・ふたにく はくさい・もやし ねぎ・にんじん ほしいたけ・チキンピジョン まるかじりカレイ・あぶら こまつな・ツナ いとかまぼこ・ごま はなかつお	うずらたまご・ぎゅうにゅう 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 いわしのレモンに パインかん・おうとうかん みかんかん・カクテルゼリー	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 とりにく・でんぶん しょうが・しろねぎ にんにく・あぶら ごまあぶら ミニトマト	ぎゅうミンチ・たまねぎ にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが だいず・トマトかん カレーこ ポークウインナー かいそう・わかめ きゅうり・にんじん	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・チキンピジョン にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーンかん コールスロードレッシング	ふたにく・ごぼう にんじん・だいこん ねぎ・こんにゃく さといも・あぶらあげ けずりぶし・みそ たまねぎ・みつば にんじん・ちりめんじゃこ てんぷらこ・あぶら	はるさめ・ほたてかいばしら たけのこ・もやし にんじん・にら チキンピジョン たまねぎクロック あぶら ふたにく・キムチ たくあん・ごまあぶら	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 ふたにく・こんにゃく うずらたまご・しょうが しろねぎ・でんぶん バレンシアオレンジ
日・曜	⑬ 日 (水)	⑭ 日 (木)	⑮ 日 (金)	⑰ 日 (月)	⑱ 日 (火)	⑲ 日 (水)	⑳ 日 (木)	㉑ 日 (金)	㉒ 日 (月)	㉓ 日 (火)	㉔ 日 (水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たらのレモンソース えだまめ のりふりかけ(小中)	パインパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ミートボールのてりやき ゆでブロッコリー あおじそドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかあえ むらさきもチップス(小中)	すしごはん ぎゅうにゅう あじのつみれじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう ふたもやしスープ マーマレードチキン ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる かつおのたつたあげ はくさいのさっぱりあえ	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう(小中) ◎のむヨーグルト(幼) ポトフ かぼちゃグラタン カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのレモンづけ もやしのごまあえ	もちげんまいごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さわらのさいきょうやき わふうポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう うどん ぎゅうにくのあまから れいとうみかん	地場産デー ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ こまつなのナムル
ざ い り よ う	じゃがいも・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん いとこんにゃく・まるてん けずりぶし たら・あぶら・でんぶん レモンかじゅう えだまめ	ベーコン・かぼちゃ クリームコーンかん・パセリ にんじん・たまねぎ ホワイトルウ・ぎゅうにゅう なまクリーム・とろけるチーズ チキンピジョン ミートボールのてりやき ブロッコリー	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 でんぶん・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 いりたまご・ハム マロニー・きゅうり にんじん・ごま・ごまあぶら	あじつみれ・とうふ にんじん・みつば えのきだけ・こんぶ けずりぶし なっとう・ふたミンチ ねぎ・みそ・ごま とりにく・マーマレード でんぶん きゅうり・にんじん ツナ・マヨネーズ	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 かつお・あぶら しょうが・にんにく でんぶん ごぼう・にんじん わふうドレッシング	とうふ・あぶらあげ にんじん・わかめ ねぎ・みそ・けずりぶし かつお・あぶら しょうが・にんにく でんぶん はくさい・ハム にんじん・ゆずかじゅう	ミニウインナー・じゃがいも たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリ チキンピジョン かぼちゃグラタン えだまめ・ブロッコリー 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・にんじん ねぎ・でんぶん けずりぶし・こんぶ とりにく・でんぶん あぶら・レモンかじゅう もやし・にんじん ごま・はなかつお・ツナ	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 さわら・しろみそ じゃがいも・ハム きゅうり・マヨネーズ はなかつお	うどん・かまぼこ あぶらあげ・にんじん ねぎ・けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう・たまねぎ れいとうみかん こまつな・もやし・にんじん ごま・ごまあぶら クリームドレッシング・コチジャン	

○印は幼稚園の給食日です。

●●● 給食標語 「いただきます！ まってました！ ときを！」 令和3年度 有年中3年 沖 佑衣 ●●●

裏面もごらん下さい。

# 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口には、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で大事な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



## よくかんで食べると

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養を吸収しやすくする



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びもよくなる



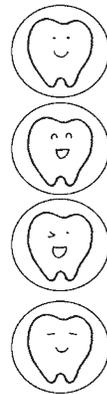
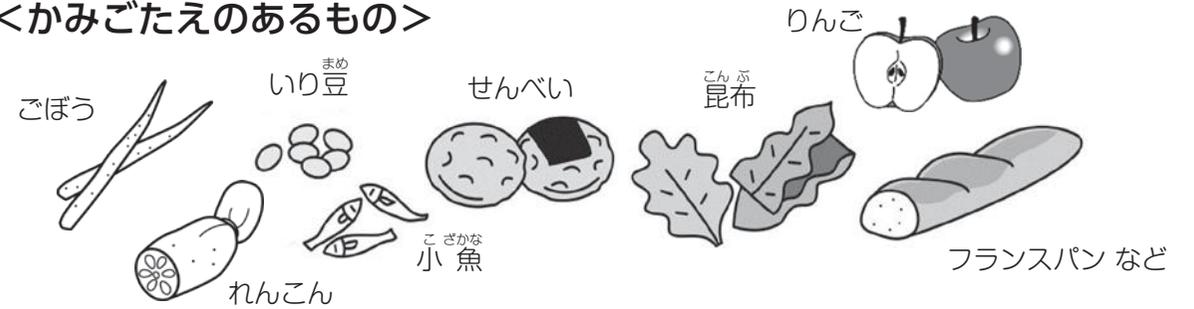
脳の働きが活発になり、集中力・記憶力がアップ



# こんな食べ物でかみかみ運動！

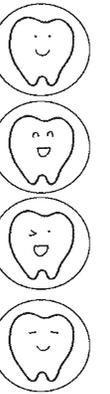
かみごたえのある食べ物を食事に取り入れると、自然とかむ回数が増えます。

<かみごたえのあるもの>



6月4日(金)は、「歯と口の健康週間」にあわせた献立です。

骨ごと食べられる「丸かじりカレー」とこまつなあえの「小松菜」にはカルシウムがたっぷりふくまれています。「ポリポリ黒豆」はよくかんで食べましょう。



## 6月30日(水) 地場産デー

<献立>

ごはん 牛乳 チキンカレー

大豆とちりめんじゃこのごまがらめ

小松菜のナムル

この日の給食は、兵庫県産の食材をたくさん使って作ります。

中でも米、大豆、にんにく、小松菜は赤穂産です。

