

# 学校給食だより

令和6年度



今月の兵庫県産・赤穂産の食材は裏面です。



給食費口座振替日 6月25日(火)  
再振替日 7月8日(月)  
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。

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)
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ポテトマヨネーズやき とりごぼろ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう きゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ツナ	はくさい・にんじん・ねぎ コーン・パセリ ごぼろ
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムタク えだまめ	ごはん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく けずりぶし ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えのき ねぎ キムチ・たくあん えだまめ
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ しゅうまい(小中2コ) ちゅうかあえ	ごはん ごま・ごまあぶら ごまぎこ マロニー・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく たまねぎ ハム・たまご	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ きゅうり・にんじん
6 (木)	こくとうパン のむヨーグルト コーンポターージュ ミートボールのあますあん ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ	パン・こくとう あぶら・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(ブルーベリー) ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく・とりにく	クリームコーン・にんじん・たまねぎ コーン・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・パイン・にんにく キャベツ
7 (金)	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(小中2コ)	ごはん さといも でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく	ごぼろ・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ かぼちゃ ミニトマト
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう だいにんじる さわらのしおやき きんぴらごぼろ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ さわら ぎゅうにく・ひらてん けずりぶし	だいこん・にんじん しめじ・ねぎ ごぼろ・にんじん・れんこん こんにゃく
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが いわしのうめに てっこつサラダ	ごはん じゃがいも ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし いわし ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく にんじん・きゅうり・キャベツ
12 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのしモンづけ きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん でんぶん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・わかめ とうふ・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく ちりめんじゃこ	にんじん・ねぎ レモンかじゅう きゅうり・にんじん
13 (木)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムステーキ かわちばんかん メープルジャム	パン じゃがいも メープルジャム	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 ポロニアハム	たまねぎ・にんじん マッシュルーム かわちばんかん
14 (金)	もちむぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたにくと うすらたまごのこみ ごまつなのじゃこあえ	ごはん・もちげんまい さといも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし ぶたにく うすらたまご ちりめんじゃこ・はなかつお	だいこん・にんじん・ごぼろ しいたけ・ねぎ しろねぎ・しょうが こんにゃく ごまつな
17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ミンチカツ はくさいのさっぱりあえ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひよこめめ ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく たまねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう

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)
18 (火)	ごはん のむヨーグルト すましじる さばのみそに マカロニサラダ	ごはん マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト マスカット(幼小) プレーン(中) とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ さば・みそ	にんじん・えのき みつば きゅうり・にんじん
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ぎょうざ(小中2コ) ごしきあえ	ごはん でんぶん・ごまあぶら ごまぎこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ グリーンピース・しょうが キャベツ コーン・きゅうり・にんじん
20 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ マーマレードチキン ごぼろサラダ	パン マーマレード・でんぶん ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ ごぼろ・にんじん・コーン
21 (金)	ごはん のむヨーグルト ワントンスープ かぼちゃサンド ポテトサラダ(小中) のりふりかけ(幼)	ごはん ワントン パンこ・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ かぼちゃ にんじん・きゅうり・たまねぎ レモンかじゅう
24 (月)	すしごはん ぎゅうにゅう たぬきじる スタミナなっとう ツナサラダ てまきのり	ごはん でんぶん ごまあぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし なっとう・とりミンチ ツナ	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼろ・ねぎ・しょうが にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ししゃも(小中2コ) カラフルサラダ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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 ししゃも	にんじん・こんにゃく ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにくのごますがけ フルーツポンチ	ごはん でんぶん ごま・でんぶん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ おうとう・パイン ナタデココ
27 (木)	パインパン ぎゅうにゅう カレーうどん あおじそふうかいそうサラダ アセロラゼリー	パン うどん ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ちくわ けずりぶし かいそう・わかめ	ドライパイン たまねぎ・にんじん・にんにく きゅうり・にんじん アセロラ
28 (金)	ごはん のむヨーグルト はるさめスープ わふうあんかけハンバーグ おひたし	ごはん はるさめ でんぶん ごま	のむヨーグルト ストロベリー(幼小) プレーン(中) ぶたにく・ほたてかいぼしら とりにく・ぶたにく(幼) はなかつお	たけのこ・にんじん・にら たまねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし



## 14日(金) ふるさと給食

赤穂産・兵庫県産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ましょう。



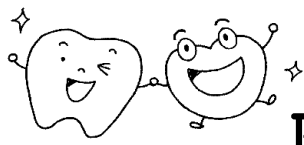
給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。  
給食だより、給食レシピは、

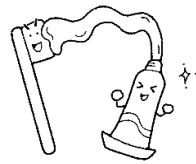


給食だより

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



# 6月4日～10日 歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？食事のときに、おいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

◎+◎+◎ ◎+◎+◎ 歯と口の健康のために ◎+◎+◎

## ● 姿勢をよくする



姿勢がわるいと、呼吸がしにくくなるため、口呼吸になりやすいです。口呼吸をすると、口がかわきやすくなり、むし歯や歯周病になりやすいといわれています。



## ● かみごたえのある食べ物を食べる



- 食物せんいの多い野菜
- きのこと
- かたい食べ物 (するめ、小魚、ナッツなど)

## ● よくかんで食べる



## ● 食後の歯みがき



めざそう！ 8020



「80さいになっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。

いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、今から歯と口のケアをしていきましょう。

い・た・だ・き・ま・す



ちよつと待つて!!  
食べる前に...

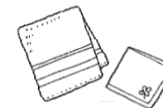
せっけんで  
手をあらいましょう



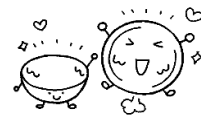
手はいろいろなものにさわるので、見た目がきれいでも汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにするために、せっけんで手をあらうことが大切です。



⑥ せいけつなタオルやハンカチでふく



タオルやハンカチの貸し借りはやめましょう。



## のこさず食べよう



食品には、それぞれ含まれている栄養や体内ではたらきが違います。毎日を元気に過ごすためにも、すききらいをしないで食べるようにしましょう。



今月の兵庫県産食材

むぎ	ゆずかじゅう	とりにく (14日)	にんじん	たまねぎ
マッシュルーム	キャベツ	ちりめんじゃこ		

今月の赤穂産食材

こめ	みつば	にんにく	こまつな	ねぎ
みそ				



食品ロスを みんなでなくそう 食べ切ろう



令和6年度  
赤穂西中学校2年  
田村 菜音