

# 学校給食だより



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



給食費口座振替日 6月25日(水)  
 再振替日 7月8日(火)  
 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 からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 しゅうまい(小中2コ) ごしきあえ	ごはん でんぷん・ごまあぶら こむぎこ 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・しょうが ねぎ たまねぎ コーン・きゅうり・にんじん
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる あじのごまだれかけ おかひじきのおひたし	ごはん さといも ごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ あじ いとかまぼこ・はなかつお	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ こまつな・おかひじき
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい あげたこやき(小中2コ) マカロニサラダ	ごはん こむぎこ・あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ たこ・たまご ハム	はくさい・にんじん・ねぎ キャベツ きゅうり・にんじん
5 (木)	パン ぎゅうにゅう カレーうどん マーマレードチキン コロコロサラダ	パン うどん マーマレード・でんぷん ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ けずりぶし とりにく	ドライパン たまねぎ・にんじん にんにく コーン・きゅうり むきえだまめ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる にくどうふ わふうポテトサラダ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ゆば・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ぎゅうにく・やきどうふ ハム・はなかつお	にんじん・えのき みつば こんにゃく・にんじん・たまねぎ きゅうり
9 (月)	ごはん のむヨーグルト ハッシュドポーク マカロニグラタン ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも マカロニ・こむぎこ バター 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 とりにく・ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト たまねぎ・にんじん アスパラガス・しめじ ブロッコリー
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくのしおからあげ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん ワンタン でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそう・わかめ	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ きゅうり・にんじん
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんじる いわしのうめに きんぴらごぼう	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 とりにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ いわし 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 ごぼう・にんじん・こんにゃく
12 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ナポリタン てっこつサラダ	パン スパゲティ ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	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 たまねぎ・にんじん・こんにゃく トマト・マッシュルーム にんじん・きゅうり
13 (金)	もちむぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たまねぎコロッケ こまつなのじゃこあえ	ごはん・もちげんまい じゃがいも・パンこ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ぎゅうにく ちりめんじゃこ はなかつお	にんじん・ねぎ たまねぎ こまつな
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ キムタク ごぼうサラダ	ごはん ごま ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ・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 ごぼう・にんじん・コーン

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 からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
17 (火)	すしごはん ぎゅうにゅう すましじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	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 なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ てまきのり	えのき・にんじん・みつば ねぎ きゅうり・にんじん
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう レタススープ かぼちゃサンド ちゅうかあえ	ごはん パンこ・あぶら マロニー・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご・ハム	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ かぼちゃ きゅうり・にんじん
19 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ポークフランク コールスローサラダ	パン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム ポークフランク	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 にんじん・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう
20 (金)	ごはん のむヨーグルト わかたけじる とりにくのレモンづけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん ごま でんぷん・あぶら	のむヨーグルト(ストロベリー) わかめ・とりにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ とりにく ハム	たけのこ・にんじん・ねぎ レモンかじゅう はくさい・にんじん ゆずかじゅう
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) カラフルサラダ のりふりかけ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん・けずりぶし ししゃも	たまねぎ・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 のりふりかけ
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ わふうあんかけハンバーグ きゅうりとじゃこの すのもの	ごはん ごま・ごまあぶら パンこ(小中)・でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ とりにく・ぶたにく(幼) わかめ・ちりめんじゃこ	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
25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ すいか	ごはん・むぎ じゃがいも でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこまめ だいす ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく すいか
26 (木)	パン ぎゅうにゅう やきそば チキンウインナー フルーツポンチ	パン ちゅうかめん さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ はなかつお チキンウインナー	たまねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ おうとう・パイン ナタデココ
27 (金)	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 こまつなあえ	ごはん でんぷん でんぷん・ごま	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく ツナ・いとかまぼこ はなかつお	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ こまつな・にんじん
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ すぶた ◎アセロラゼリー	ごはん はるさめ でんぷん・あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たけのこ・もやし にんじん・にら たまねぎ・にんじん・ピーマン パイン・しょうが・にんにく アセロラ



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、  
 赤穂市のホームページにも載せています。



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

# よくかんで食べよう

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、呼吸をしたり、話をしたりと、大事な役割があります。いつまでも健康な歯でいるために、「よくかんで食べる」ことは大切です。

## 《よくかむためのポイント》

★ 一口30回かむことを心がけよう



ゆっくりかんで食べましょう。  
まずは、いつもより10回、多くかむようにしてみましょう。

★ 水分で流しこまない

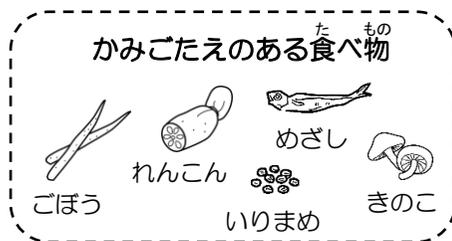


食べ物をかんでいるときに、飲み物や汁物をいっしょに口に入れると、よくかまないで飲み込んでしまいます。

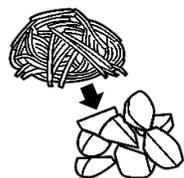
★ かみごたえのある食べ物を食べよう



かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしましょう。



★ 食材は大きく切る



食材を大きく切って料理すると、かみごたえがアップします。

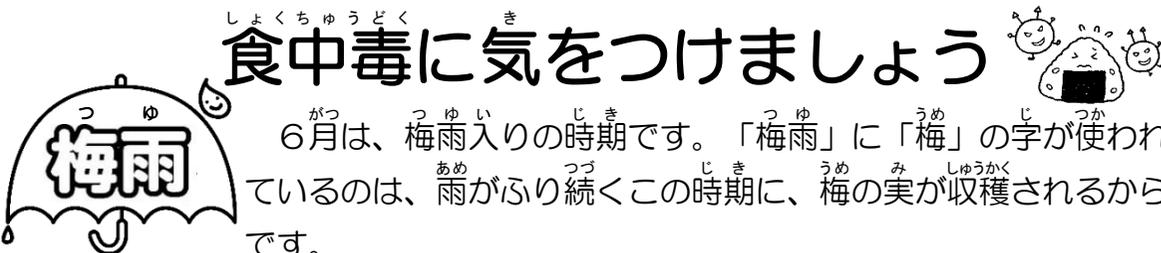
かむ力を身につけて、歯や口を健康にしよう。



## 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、地産地消に取り組んでいます。

13日（金）は、赤穂市や兵庫県の食材をたくさん使った「ふるさと給食」です。ふるさとのめぐみに感謝して食べましょう。



6月は、梅雨入りの時期です。「梅雨」に「梅」の字が使われているのは、雨が降り続くこの時期に、梅の実が収穫されるからです。

梅雨入りとともに、気温、湿度が高くなり、食中毒をおこす菌が増えやすくなります。食中毒をふせぐために、おうちでも気をつけるようにしましょう。

- 手洗いを しっかりしましょう
- 調理したものは すぐに食べましょう
- 十分に加熱して 食べましょう



手はきれいにみえても、汚れています。せっけんを使って手を洗いましょう。



食べ物は室温に置かないようにしましょう。残った場合は、冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早く食べるようにしましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。

ありがとう!! おいしい給食 いただきます



令和7年度 塩屋小学校6年 戎原 海瑠