

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。



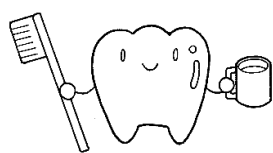
(教職員のみ)

給食費口座振替日 6月25日(木)
 再振替日 7月8日(水)

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)
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) はくさいのさっぱりあえ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けすりぶし	たまねぎ・にんじん こんにゃく
			ししゃも ハム	はくさい・にんじん ゆずかじゅう
2 (火)	ごはん のむヨーグルト わかめスープ タッカンジョン えだまめ	ごはん ごま	のむヨーグルト(ブルーベリー) わかめ・とうふ けすりぶし	にんじん・たまねぎ・えのき しろねぎ
		でんぷん・あぶら はちみつ・ごま	とりにく	にんにく
				えだまめ
3 (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) ごぼうサラダ	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
		こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく	たまねぎ ごぼう・にんじん・コーン
4 (木)	パン ぎゅうにゅう カレーうどん マーマレードチキン きゅうりのすのもの	パン うどん	ぎゅうにゅう ちくわ けすりぶし	たまねぎ・にんじん にんにく
		マーマレード・でんぷん ごま	とりにく わかめ	きゅうり・にんじん
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう レタススープ ミンチカツ ■てっこつサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう ベーコン	レタス・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・パセリ
		パンこ・あぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	ぶたにく ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	たまねぎ にんじん・きゅうり
8 (月)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ハッシュドポーク むしパン ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース
		こむぎこ・さとう ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくとかほちゃの あげびたし えのきのおかかあえ	ごはん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けすりぶし・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ
		でんぷん・あぶら	とりにく	かほちゃ
			はなかつお	えのき・キャベツ
10 (水)	すしごはん ぎゅうにゅう たぬきじる なっとうみそ ツナサラダ てまきのり	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 けすりぶし	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・しろねぎ・しょうが
		ごま ノンエッグマヨネーズ	なっとう・ぶたミンチ・みそ ツナ	ねぎ きゅうり・にんじん
			てまきのり	
11 (木)	パン ぎゅうにゅう マカロニスープ ハムステーキ コールスローサラダ	パン マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ
		ノンエッグマヨネーズ	ポロニアハム	にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ チキンでアロハ コロコロサラダ	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けすりぶし・こんぶ	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ
		ノンエッグごまドレッシング	とりにく	パイン・しょうが・にんにく コーン・きゅうり むきえだまめ
15 (月)	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	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・とうふ かまぼこ・けすりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・しめじ ねぎ
			いわし ひらてん・けすりぶし	ごぼう・にんじん・こんにゃく

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 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ▲かんとうに だいずとちりめんじゃこの ごまがらめ あおじそふうかいそうサラダ	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・けすりぶし	にんじん・こんにゃく
		でんぷん・あぶら・ごま	だいず ちりめんじゃこ かいそう・わかめ	きゅうり・にんじん
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい さわらのしおやき おひたし	ごはん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けすりぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・ねぎ
		ごま	さわら	ほうれんそう・もやし・にんじん
			はなかつお	
18 (木)	パン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグきのこソース かわちばんかん	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ミニウインナー	たまねぎ・にんじん・セロリ
		パンこ(小中)	とりにく・ぶたにく(幼)	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム かわちばんかん
19 (金)	ふるさと給食 もちむぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのレモンづけ こまつなのじゃこあえ	ごはん・もちげんまい	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けすりぶし・みそ	にんじん・ねぎ
		でんぷん・あぶら ごま	とりにく ちりめんじゃこ はなかつお	レモンかじゅう こまつな・コーン
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ キムタク ポテトサラダ	ごはん ワンタン	ぎゅうにゅう	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・しろねぎ
		ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ツナ	キムチ・たくあん にんじん・きゅうり レモンかじゅう
23 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ポークフランク フルーツポンチ	ごはん・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく
			ポークフランク	おうとう・パイン ナタデココ
		カクテルゼリー		
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる ビーフコロッケ もちむぎめんサラダ	ごはん ごま	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく・かまぼこ けすりぶし・こんぶ	たけのこ・にんじん・ねぎ
		じゃがいも・パンこ・あぶら もちむぎめん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく ハム	たまねぎ ほうれんそう・コーン にんじん
25 (木)	パン ぎゅうにゅう えびボールスープ パンネのトマトソースに カラフルサラダ	パン	ぎゅうにゅう えびボール	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・しょうが
		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぶたミンチ	たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
26 (金)	ごはん のむヨーグルト マーボーとうふ ぎょうざ(小中2コ) ごしきあえ	ごはん でんぷん・ごまあぶら	のむヨーグルト(プレーン) とうふ・ぶたミンチ みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが しろねぎ
		こむぎこ はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく ハム	キャベツ・たまねぎ・にら コーン・きゅうり・にんじん
29 (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	ぎゅうにゅう とりにく	たけのこ・もやし にんじん・にら
		でんぷん・あぶら ごまあぶら ゼリー	ぶたにく	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
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのごますがけ こまつなあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けすりぶし・こんぶ	えのき・にんじん・みつば
		でんぷん・ごま	とりにく ツナ・いとかまぼこ はなかつお	こまつな・にんじん



歯と口の健康週間

(6月4日～10日)

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。

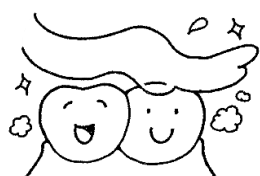
おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康な歯を守るために大切なことのひとつです。

よくかむと、だ液が出ます。だ液には体によい働きがたくさんあります。

● 食べかすをおとす



● 消化をたすける



● 味を感じる



● 菌の増殖をおさえる



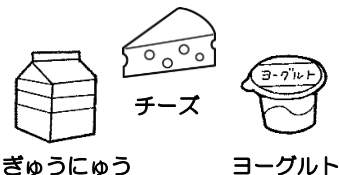
● 歯の表面を修復する



歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな成分は、カルシウムです。牛乳や乳製品、小魚、豆や豆製品、青菜に多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養です。意識して食べるようにしましょう。

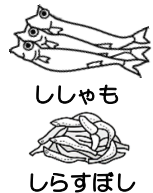
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



ぎゅうにゅう

ヨーグルト

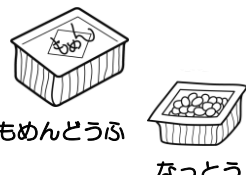
こぎかな
小魚



ししゅも

しらすばし

まめ まめせいひん
豆・豆製品



もめんどうふ

なっとう

あおな
青菜



こまつな

チンゲンサイ

かみかみクイズ

2つの食べ物をくらべて、かみごたえのある方に○をつけましょう。

Q1 ごはん



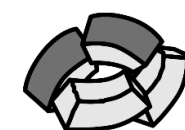
食パン



Q2 ゆでたごぼう



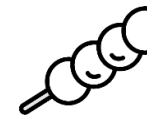
ゆでたかぼちゃ



Q3 プリン



だんご



Q4 ポテトチップス



さきいか



かたいものやせいい質の多いものが、かみごたえのある食べ物です。かみごたえのある食べ物を食べて、しっかりかむ力をつけましょう。

こたえ Q1: ごはん Q2: ゆでたごぼう Q3: だんご Q4: さきいか



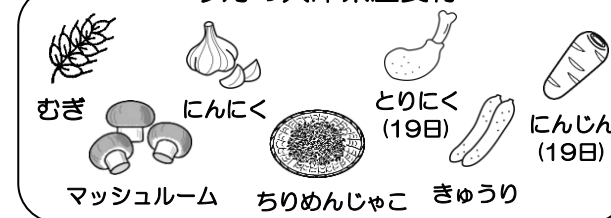
ふるさと給食

赤穂市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。

19日(金)は、赤穂市や兵庫県でとれた食材をたくさん使った「ふるさと給食」です。ふるさとの恵みに感謝して食べましょう。



今月の兵庫県産食材



むぎ

にんにく

とりにく (19日)

にんじん (19日)

マッシュルーム

ちりめんじゃこ

きゅうり

今月の赤穂産食材



こめ

みそ

みつば

こまつな



給食だより



給食レシピ

▲…卵が含まれる料理 ■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
◎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。

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



だいすきな えだまめがでた うれしいな



令和8年度
城西小学校2年
奥本 竜生