

# 6月給食だより

令和5年6月  
池田市立学校給食センター

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

みなさんは、むし歯のない健康な歯を保つことができますか？

おいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この一週間で、丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からかみごたえのあるものを食べることで、食後に歯をきれいにみがくことを習慣づけましょう。

5～9日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です！



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>あじかんを感じやすくなる</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	---------------------	-------------------

## かむ習慣をつけるには？

一口30回を意識し、よく味わって食べる

食べ物を水分で流し込まない

かみごたえのある食べ物を取り入れる

## 歯と口の健康を保つには？

食事やおやつは決まった時間に取る

食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

## <学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

1日(木)	2日(金)	5日(月)	5日(月)	6日(火)	6日(火)・26日(月)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)
ハイチーズ (12g)	ダイゼリー (ぶどう)	厚揚げ(小)	*卵焼き(50g)	平つくね(50g)	さつま揚げ	かぼちゃペースト	かみかみするめ	*いわしの生姜煮(50g)	型抜きチーズ (10g)
ナチュラルチーズ (乳)	[糖類] 乳糖、砂糖、果糖、ぶどう果汁	大豆 食塩、揚げ油、植物油、加工デンプン	鶏卵 砂糖、でん粉、穀物酢、食塩	キャベツ 鶏肉、豚脂、[つなぎ] でん粉	魚肉 (イトヨリ 助宗 エン) でん粉	南瓜	するめいか	いわし 砂糖、しょうゆ、本みりん、でん粉	ナチュラルチーズ (乳) 乳化剤、クエン酸鉄Na
2日(金)	ゲル化剤、酸味料、香料	凝固剤 塩化Mg (一部に大豆を含む)	植物油(焼成油)	えんどう豆たん白	砂糖、食塩、小麦粉、澱粉(コーン)、青のり、植物性蛋白(大豆)、ベーキングパウダー、食塩、揚げ油(なたね)	いか 磯辺揚げ (40g)	かみかみ黒豆 (5g)	しょうが 食塩	
白湯スープ	ビタミンC								
豚骨豚肉抽出エキス	クエン酸鉄Na								
酸化防止剤 (ビタミンE)	着色料、クチナシ、紅麴								
13日(火)・26日(月) 29日(木)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
厚揚げ	白身魚フライ (50g)	海藻ミックス	むきえだまめ	ポテトコロッケ (40g)	ミートボール (小)	ミンチカツ (50g)	いちじくジャム (15g)	お好み焼き (50g)	*液卵
大豆 食塩、揚げ油、加工デンプン、凝固剤、塩化Mg (一部に大豆を含む)	ほき [衣] パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 (一部に小麦・大豆を含む)	乾燥わかめ、乾燥茎わかめ、乾燥昆布	えだ豆 食塩	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、乾燥マッシュポテト、豚脂、パン粉 (小麦・大豆) 小麦粉、植物油(小麦)、コーンフラワー、デキストリン	豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉(小麦)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料	豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料 [衣]	いちじく 砂糖、水飴、ペクチン、クエン酸、硫酸Ca、クエン酸三Na	キャベツ ミックス粉、小麦粉、米粉、澱粉(コーンスターチ)、食塩、グラニュー糖、小麦でん粉(小麦)、ぶどう糖、たん白加水分解物	鶏卵 白玉団子
				19日(月) 揚げ麺(20g)、小麦粉、なたね油	ビーフン				
					還元水あめ、でん粉、調味料、砂糖、食塩、香辛料、炭酸Ca、ピロリン酸鉄				
23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	29日(木)	30日(金)	30日(金)		
みかん(缶詰)	あじフライ (50g)	ハンバーグ(50g)	とうもろこしペースト	かき揚げ(50g)	塩昆布	チキンナゲット(18g)	さやつきえだまめ		
みかん 砂糖・ぶどう糖果糖液糖	あじ パン粉 (小麦 大豆) 小麦粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 打ち粉 小麦粉	食肉 (鶏肉 豚肉) たまねぎ 粒状植物性たん白 (大豆) 豚脂 小麦粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト	野菜ペースト 香辛料 オニオンエキスパウダー 食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料(無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca	スイートコーン	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく 小麦粉 食塩	昆布 醤油 砂糖 食塩	鶏肉 粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油(大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン	添加物製剤 pH調整剤 V.C クエン酸鉄 [衣] 天ぷら粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 食塩 膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)	えだまめ 食塩
				オレンジ マーレード	粉末状植物性たん白 揚げ油(バーム)	さば缶(水煮)			
				糖類(水あめ 砂糖) 果実(みかん オレンジ) 酸味料	調味料 (アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦・大豆を含む)	さば 食塩			
				pH調整剤 香料					