

6月 給食だよ



令和5年6月
池田市立学校給食センター

むし歯のない健康な歯を保つことができますか？食べ物をしっかりかむために、歯はとても重要です。かみごたえのあるものを食べたり、食後にきれいに歯をみがくことは、歯の健康につながります。将来にわたって健康な歯でいられるように、普段からしっかりかむことを意識して食事をしましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの一週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



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>味覚の発達をうながす</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とる



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



5日(月)から9日(金)は歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食品や、カルシウムを多く含んだ食品が登場します。いつもよりもかむことを意識して食べましょう！

<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)	2日(金)	5日(月)	5日(月)	6日(火)	6日(火)・26日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	8日(木)
きざみあなご 甘辛煮	白湯スープ	アイスゼリー (ぶどう)	厚揚げ(小)	*卵焼き(50g)	平つゆ(50g)	さつま揚げ	わらびもち (40g×直送)	いか磯辺揚げ (40g)	ポークカツ (40g)	かみかみ するめ
穴子 醤油 砂糖 味醂 食塩	豚骨豚肉抽出エキス 酸化防止剤 (ビタミンE) 砂糖 果糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 しょうゆ 砂糖 ひじき(干し)	【糖類】 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 果糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄Na 着色料 クチナン 紅麹	大豆 食塩 揚げ油 植物油 加工デンプン 凝固剤 塩化Mg (一部に 大豆を含む)	鶏卵 砂糖 でん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油)	キャベツ 鶏肉 豚脂 【つなぎ】 でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鯉節 しょうが 酵母エキス 香辛料	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油(菜種)	加工でん粉 砂糖 トレハロース きな粉(大豆) 酵素(大豆) わらび粉	いか 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)	豚ヒレ 【衣】 パン粉 澱粉加工品 砂糖 食塩 植物性タンパク (小麦) コショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類 (一部に小麦・ 豚肉を含む)	するめいか かみかみ黒豆 (5g) 黒大豆
9日(金)	12日(月)	12日(月)	13日(火)・26日 (月)29日(木)	14日(水)	15日(木)	19日(月)	20日(火)	20日(火)	21日(水)	
*いわしの生 姜煮(50g)	ぎょうざ(18g)	型抜きチーズ (10g)	厚揚げ	白身魚フライ (50g)	海藻ミックス	ポテトコロッケ (40g)	ミートボール (小)	きらず揚げ (8g)	ミンチカツ (60g)	
いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩	豚肉 豚脂 キャベツ 玉ネギ ネギ ニラ ニンニク 生姜 人参 椎茸 パン粉(小麦・大豆) 粒状植物性蛋白(大豆) 粉末状植物性蛋白 (小麦・大豆)	サラダ油(大豆) 醤油 ポークエキス 砂糖 味噌 オイスターソース(大豆) 合成清酒(大豆) 酵母エキス 食塩 コショウ 小麦粉 還元水飴 植物性蛋白(大豆) 植物油(大豆) 食塩 酒精 pH調整剤	ナチュラルチーズ (乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	大豆 食塩 揚げ油 植物油 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 揚げ麺(20g) 小麦粉 なたね油	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 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	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	小麦粉 粗糖 植物油 (菜種油) おからパウダー(大豆) 食塩 膨張剤(重曹) 酵母エキス 香辛料 【衣】 パン粉(小麦) バター粉(小麦) 増粘多糖類	豚肉 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】 パン粉(小麦) バター粉(小麦) 増粘多糖類
21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	29日(木)	30日(金)		
いちじくジャム (15g)	お好み焼き (50g)	*液卵	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)		
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 増粘剤(グァーガム) キシランタンガム 植物油 天かす 豚肉 かつおだし (一部に大豆を含む)	鶏卵 白玉団子 米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤 (大豆) みかん(缶詰) みかん 砂糖・ぶどう糖液糖 クエン酸	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 でん粉 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 しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム) 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)	昆布 醤油 砂糖 食塩 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 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 着色料製剤 揚げ油(大豆油)		