6月給食だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年６月

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

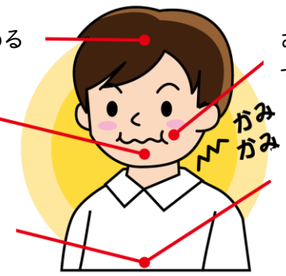
みなさんは、むし歯のない健康な歯を保つことができていますか？おいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。**「歯と口の健康週間」**をきっかけに、丈夫で健康な歯と口を保つためにできることを考えましょう！

6月4日～10日の給食は
「歯と口の健康週間献立」です。
よくかむ食べ物や、カルシウムの多い
食べ物が登場します。

①よくかんで食べよう

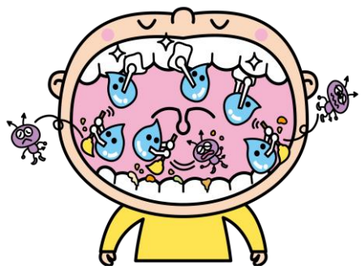
よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります。口に入れてすぐに飲みこむのではなく、よくかんで食べ物を小さくしてから飲みこむようにしましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



- 脳のはたらきを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養素の吸収がよくなる
- むし歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ

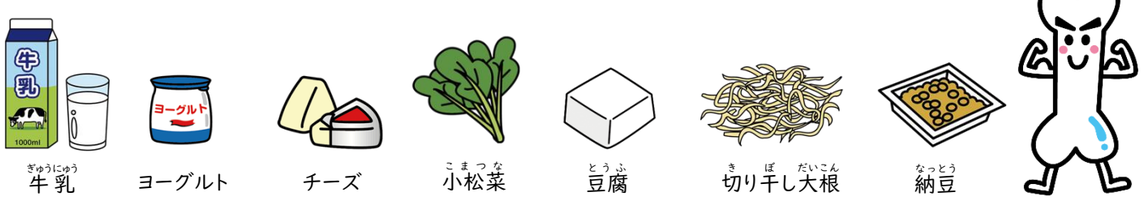
だ液のはたらき



よくかむことで、だ液が多く出ます。
だ液はむし歯を予防します。

②カルシウムの多い食品をとろう

カルシウムの多い食品をとることで、丈夫な骨や歯をつくることができます。カルシウムの多い食品は次のようなものがあります。1日のなかでいくつかとるようにしましょう！



牛乳　ヨーグルト　チーズ　小松菜　豆腐　切り干し大根　納豆

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

3日(火)		4日(水)	5日(木)	5日(木)	6日(金)		6日(金)	9日(月)
春巻き(50g)		いかフリッター(40g)	＊いわしの生姜煮(50g)	高野豆腐	れんこんの磯辺揚げ(40g)		サクッと昆布(2.5g)	なると
野菜 たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ 植物油脂 (ごま 大豆) 小麦粉 粒状植物性 たん白(大豆) 鶏肉 しょうゆ ショートニング (大豆) はるさめ 砂糖 食塩	酵母エキス 香辛料 〔皮〕 小麦粉 植物油脂(大豆) 粉あめ ショートニング (大豆) 粉末油脂 食塩 グルテン(小麦) 加工でん粉 ソルビトール 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤	いか 小麦粉 澱粉(コーン) 植物性蛋白 (大豆) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩	大豆 豆腐用凝固剤 (塩化カルシウム) 重曹 消泡剤 食用硬化油脂 (パーム) 植物レシチン (大豆) 炭酸マグネシウム	蓮根 鶏肉(むね肉) 植物性蛋白 (大豆) うすロしょう油 馬鈴薯澱粉 パン粉(小麦) 小麦粉 上白糖 ネギ油(大豆) 海苔 トレハロース 本みりん 食塩 生姜パウダー		昆布 砂糖 しょうゆ 昆布エキス かつお節エキス 醸造酢 米黒酢 酵母エキス	魚肉 スケソウタラ 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂 トマト色素
11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	18日(水)	19日(木)			20日(金)
ミートボール(小)	＊だし巻き卵(60g)	白身魚フライ(40g)	紅芋コロッケ(40g)	ハンバーグ(50g)	お好み焼き(50g)			＊オムレツ(50g)
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	鶏卵 だし汁 澱粉 砂糖 食塩 植物油脂(なたね)	スケトウダラ 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 植物性蛋白(大豆) 植物性油脂 食塩	じゃがいも 紫芋ペースト パン粉(小麦) パターミックス(小麦) 上白糖 乾燥マッシュポテト	豚肉 鶏肉 玉葱 豚脂 米粉 でん粉 (タピオカ) ドロマイト 砂糖 食塩 ピロリン酸第二鉄	キャベツ ミックス粉(小麦) 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(小麦・大豆)	増粘剤 (グァーガム キサンタンガム) 植物油脂 天かす 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料 (小麦) 酵母エキス 豚肉 かつおだし		鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油)
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)		26日(木)	30日(月)		
さば味噌煮(50g)	ポテトコロッケ(50g)	かぼちゃペースト	ぎょうざ(17g)		たかな漬	ささみフライ(55g)		
さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性 たん白(大豆) しょうゆ 食塩 鶏肉 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	かぼちゃ	キャベツ 豚肉 玉ねぎ 豚骨 粒状大豆 たん白(大豆) 醤油 ごま油 砂糖	食塩 蛋白加水分解物(大豆・小麦) にんにく 〔皮〕 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	高菜 漬け原材料 食塩 ウコン粉 唐辛子 酸味料	鶏肉(ささみ) 粉末状大豆 たん白(大豆) 食塩 香辛料 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 植物油脂(大豆)	食塩 砂糖 でん粉 香辛料 粉末状大豆 たん白(大豆) 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 増粘多糖類	