



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！

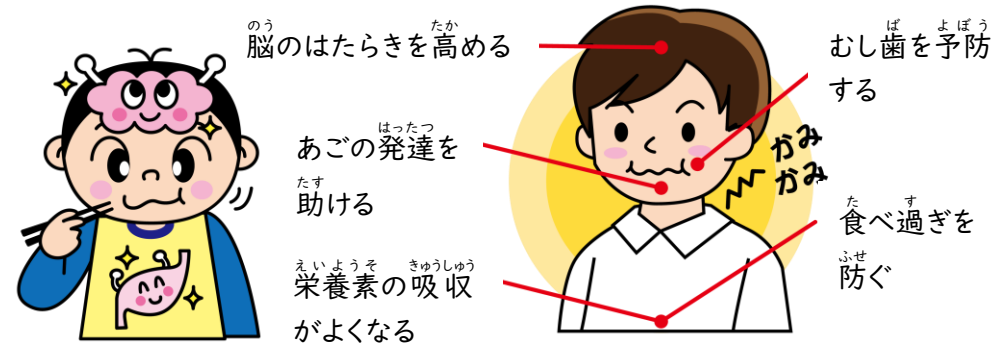
①よくかんで食べよう



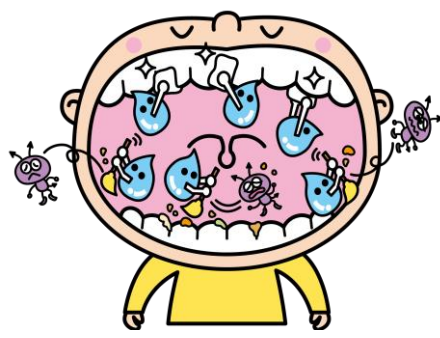
6月4日～10日の給食は「歯と口の健康週間献立」です。よくかむ食べ物や、カルシウムの多い食べ物が登場します。

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



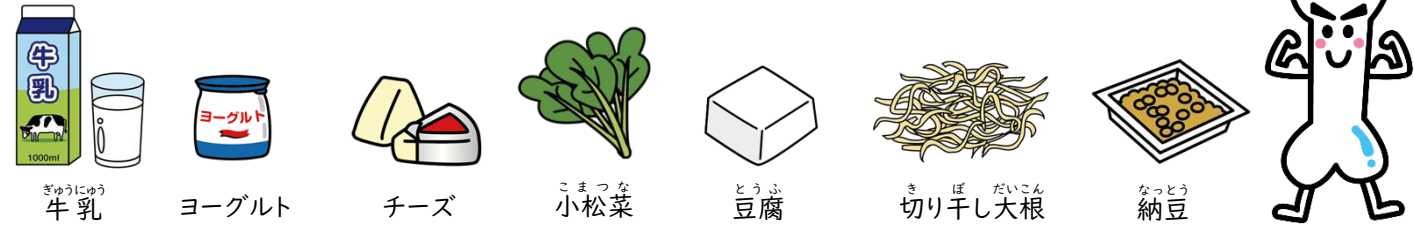
だ液のはたらき



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！



＜学校給食用半製品の材料＞
保存料は使用していません

＜除去副食用＞

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)		★にしんの煮付け(50g)		高野豆腐		れんごんの磯辺揚げ(40g)		サクッと昆布(2.5g)		なると	
野菜	酵母エキス	いか	にしん	大豆	蓮根	昆布	魚肉						
たまねぎ	香辛料	小麦粉	三温糖	豆腐用凝固剤	鶏肉(むね肉)	砂糖	スケソウタラ						
キャベツ	〔皮〕	澱粉(コーン)	醤油	(塩化カルシウム)	植物性蛋白	しょうゆ	加工澱粉						
にんじん	小麦粉	植物性蛋白	発酵調味料	重曹	(大豆)	昆布エキス	馬鈴薯澱粉						
もやし	植物油脂(大豆)	(大豆)	生姜	消泡剤	うす口しょう油	かつお節エキス	砂糖						
たけのこ	粉あめ	ベーキングパウダー	加工澱粉	食用硬化油脂	馬鈴薯澱粉	醸造酢	発酵調味料						
植物油脂	ショートニング	食塩	食塩	(パーム)	パン粉(小麦)	米黒酢	食塩						
(ごま 大豆)	(大豆)	揚げ油(なたね)		植物レシチン	小麦粉	酵母エキス	加工油脂						
小麦粉	粉末油脂			(大豆)	上白糖		トマト色素						
粒状植物性	食塩			炭酸マグネシウム	ネギ油(大豆)								
たん白(大豆)	グルテン(小麦)				海苔								
鶏肉	加工でん粉				トレハロース								
しょうゆ	ソルビトール				本みりん								
ショートニング	増粘剤				食塩								
(大豆)	加工でん粉				生姜パウダー								
はるさめ	キサンタンガム												
砂糖	乳化剤												
食塩													
11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		18日(水)		19日(木)			
ミートボール(小)		★チキンナゲット(18g)		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)			
豚肉	鶏肉	添加物製剤	スケトウダラ	じゃがいも	豚肉	キャベツ	増粘剤						
鶏肉	粉末状大豆	・pH調整剤	〔衣〕	紫芋ペースト	鶏肉	ミックス粉(小麦)	(グァーガム						
たまねぎ	たん白(大豆)	・V.C	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	玉葱	小麦粉	キサンタンガム)						
パン粉(小麦)	植物油脂	クエン酸鉄	小麦粉	バターミックス(小麦)	豚脂	米粉	植物油脂						
でん粉(馬鈴薯)	(大豆)	〔衣〕	でん粉	上白糖	米粉	澱粉	天かす						
砂糖	でん粉	天ぷら粉	植物性蛋白(大豆)	乾燥マッシュポテト	でん粉	(コーンスターチ)	小麦粉						
食塩	砂糖	・小麦粉	植物性油脂		(タピオカ)	食塩	こめ油						
酵母エキス	しょうゆ	・でん粉	食塩		ドロマイト	グラニュー糖	食塩						
香辛料	食塩	・食塩			砂糖	小麦でん粉(小麦)	風味調味料						
	清酒	・膨張剤			食塩	ぶどう糖	(小麦)						
	チキンエキス調味料	コーンフラワー			ピロリン酸第二鉄	たん白加水分解物(小麦・大豆)	酵母エキス						
	(小麦・大豆・鶏肉)	でん粉					豚肉						
	かつおエキス調味料	ぶどう糖					かつおだし						
	魚醤	粉末しょうゆ											
	香辛料	着色料製剤											
	加工デンプン	揚げ油(大豆油)											
20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		30日(月)			
★ミートボール(大)(20g)		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)		ささみフライ(55g)			
豚肉	さば	じゃがいも	かぼちゃ	キャベツ	食塩	鶏肉(ささみ)	食塩						
鶏肉	砂糖	砂糖		豚肉	蛋白加水分解物(大豆・小麦)	粉末状大豆	砂糖						
たまねぎ	みそ	パン粉(小麦)		玉ねぎ		たん白(大豆)	でん粉						
パン粉(小麦)	本みりん	粒状植物性	26日(木)	豚骨	にんにく	食塩	香辛料						
でん粉(馬鈴薯)	米粉	たん白(大豆)	たかな漬	粒状大豆	〔皮〕	香辛料	粉末状大豆						
砂糖		しょうゆ		たん白(大豆)	小麦粉	〔衣〕	たん白(大豆)						
食塩		食塩	高菜	醤油	グルテン(小麦)	パン粉(小麦)	加工デンプン						
酵母エキス		鶏肉	漬け原材料	ごま油	食塩	小麦粉	調味料(アミノ酸等)						
香辛料		〔衣〕	食塩	砂糖		米粉	乳化剤						
		パン粉(小麦)	ウコン粉			植物油脂(大豆)	増粘多糖類						
		小麦粉	唐辛子										
		着色料	酸味料										
		カラメル											
		カロチノイド											
		甘味料(ステビア)											