

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

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。



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。

「よくかむ」ことで得られる効果

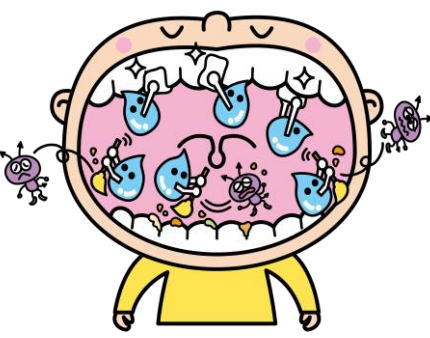


脳の働きを高める
あごの発達を助ける
栄養素の吸収がよくなる



むし歯を予防する
かみがみ
食べ過ぎを防ぐ

唾液のはたらき



よくかむことで、唾液が多く出ます。唾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！()の数字は、それぞれに含まれるカルシウムの量のめやすです。



牛乳200mL
(227mg)



ヨーグルト
80g(96mg)



チーズ 20g
(126mg)



小松菜 80g
(136mg)



豆腐 75g
(70mg)



切り干し大根
10g(50mg)



納豆 40g
(36mg)



<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)	9日(月)	10日(火)	
春巻き(50g)		いかフリッター (40g)	★にしんの煮 付け(50g)	高野豆腐	れんこんの磯 辺揚げ(40g)	サクッと昆布 (2.5g)	なると	しゅうまい (18g)	★ウインナーソー セージ(20g)	
野菜	酵母エキス	いか	にしん	大豆	蓮根	昆布	魚肉	玉ねぎ	豚肉	
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	豚肉	食塩	
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	鶏肉	砂糖	
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	粒状大豆	香辛料	
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	たん白(大豆)	白コショウ	
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	小麦粉	カルワイ	
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	澱粉	マスタード	
(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	砂糖		
小麦粉	粉末油脂			(大豆)	上白糖		トマト色素	食塩		
粒状植物性	食塩			炭酸マグネシウム	ネギ油(大豆)			蛋白加水分解		
たん白(大豆)	グルテン(小麦)				海苔			物(大豆・小麦)		
鶏肉	加工でん粉				トレハロース			コショウ		
しょうゆ	ソルビトール				本みりん			〔皮〕		
ショートニング	増粘剤				食塩			小麦粉		
(大豆)	加工でん粉				生姜パウダー			グルテン(小麦)		
はるさめ	キサンタンガム							食塩		
砂糖	乳化剤									
食塩										
11日(水)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		
ミートボール (小)		かますの竜田 揚げ(40g)		★チキンナゲット(18g)		白身魚フライ (50g)		紅芋コロッケ (50g)		
						のり佃煮 (10g)		ハンバーグ (50g)		
								お好み焼き(50g)		
豚肉	ミナミカゴカマス	鶏肉	添加物製剤	スケトウダラ	じゃがいも	醤油	豚肉	キャベツ	植物油脂	
鶏肉	馬鈴薯澱粉	粉末状大豆	・pH調整剤	〔衣〕	紫芋ペースト	水飴	鶏肉	ミックス粉(小麦)	天かす	
たまねぎ	しろしょうゆ	たん白(大豆)	・V.C	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	砂糖	玉葱	小麦粉	小麦粉	
パン粉(小麦)	発酵調味料	植物油脂	クエン酸鉄	小麦粉	バターミックス(小麦)	のり	豚脂	米粉	こめ油	
でん粉(馬鈴薯)	生姜	(大豆)	〔衣〕	でん粉	上白糖	てん粉	米粉	澱粉	食塩	
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	酵母エキス	でん粉	(コーンスターチ)	風味調味料	
食塩		砂糖	・小麦粉	植物性油脂		食塩	(タピオカ)	食塩	(小麦)	
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	酵母エキス	
香辛料		食塩	・食塩				砂糖	小麦でん粉(小麦)	豚肉	
		清酒	・膨張剤				食塩	ぶどう糖	かつおだし	
		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		
		(小麦・大豆・鶏肉)	でん粉					物(小麦・大豆)		
		かつおエキス調味料	ぶどう糖					増粘剤		
		魚醤	粉末しょうゆ					(グァーガム		
		香辛料	着色料製剤					キサンタンガム)		
		加工エデンプン	揚げ油(大豆油)							
20日(金)		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)		26日(木)	27日(金)	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)		たかな漬	カットコーン (44g)	ささみフライ(55g)	
豚肉	さば	じゃがいも	かぼちゃ	キャベツ	〔皮〕	高菜	とうもろこし	鶏肉(ささみ)	〔衣〕	
鶏肉	砂糖	砂糖		豚肉	小麦粉	漬け原材料		粉末状大豆	パン粉(小麦)	
たまねぎ	みそ	パン粉(小麦)		玉ねぎ	グルテン(小麦)	食塩		たん白(大豆)	小麦粉	
パン粉(小麦)	本みりん	粒状植物性		豚骨	食塩	ウコン粉		食塩	米粉	
でん粉(馬鈴薯)	米粉	たん白(大豆)		粒状大豆		唐辛子		香辛料	植物油脂(大豆)	
砂糖		しょうゆ		たん白(大豆)		酸味料			食塩	
食塩		食塩		醤油					砂糖	
酵母エキス		鶏肉		ごま油					でん粉	
香辛料		〔衣〕		砂糖					香辛料	
		パン粉(小麦)		食塩					粉末状大豆	
		小麦粉		蛋白加水分解					たん白(大豆)	
		着色料		物(大豆・小麦)					加工エデンプン	
		カラメル		にんにく					調味料(アミノ酸等)	
		カロチノイド							乳化剤	
		甘味料(ステビア)							増粘多糖類	