

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8年6月



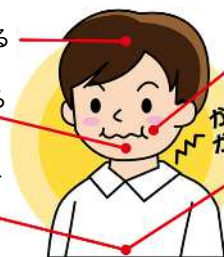
4日～10日は、「歯と口の健康週間」です!

①よくかんで食べよう



<よくかむと、いいこといっぱい!>

- ◇脳の働きを高める
- ◇あごの発達を助ける
- ◇栄養の吸収がよくなる
- ◇むし歯を予防する
- ◇食べすぎを防ぐ



<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。

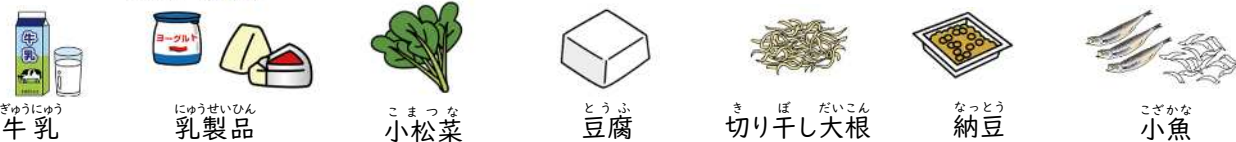
②カルシウムの多い食品をとろう



4日～10日の給食はよくかむ食べ物や、カルシウムの多い食べ物が登場します。

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。1日のなかでいくつかとるようにしましょう!

<カルシウムの多い食品>



19日は食育の日「静岡県の料理」が登場します!

毎日富士山に向かって登校し、富士山を背に下校していました。



<献立>

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・静岡おでん
- ・黒はんぺんフライ
- ・静岡茶プリン

静岡県出身の緑丘小学校 河合校長先生にインタビュー

質問1. 好きな静岡県の郷土料理は何ですか?

一番は、富士宮焼きそばです。麺が独特で、油かすと削り粉がおいしいです。

質問2. 静岡おでんと黒はんぺんの思い出を教えてください。

静岡おでんは静岡市で有名です。たまに買い物などで静岡市に行ったときに、静岡おでんを食べていました。おでんにかける削り粉の香りがよく、好きでした。黒はんぺんは青魚のすり身を使った練り物で、黒くて味が濃そうなのですが、見た目よりあっさりしています。

質問3. 静岡県でおおすすめの場所を教えてください。

静岡県の富士宮市にはあちこちに、地下水が湧いている場所があります。よく学校帰りに、湧水をのんでいました。水がとてもおいしいです。

また、中部には大井川鉄道があり、SL(機関車)が走っています。大井川沿いの溪谷の中を、煙を出しながら進むSLに乗ることができます。



<学校給食用半製品の材料>

<<除去副食用>>

保存料は使用していません

1日(月)	2日(火)	2日(火)	3日(水)・18日(木)	3日(水)	5日(金)	5日(金)	9日(火)	10日(水)	
さば味噌煮(50g)	かぼちゃコロッケ(50g)	ゆかりふりかけ	ミートボール(小)	かますの竜田揚げ(40g)	れんこんのはさみ揚げ(40g)	塩昆布	わかさぎフリッター(11g)(魚卵含む)	ハンバーグ(50g)	
さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉	馬鈴薯 かぼちゃ 砂糖 パン粉(小麦) 水あめ 食塩 香料(大豆) 着色料(大豆) [衣] パン粉 (小麦 大豆) 微粉パン粉(小麦) バターミックス (小麦 大豆) 加工油脂(大豆)	塩蔵赤しそ 赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	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	ミナミカゴカマス 馬鈴薯でん粉 醤油 酒 生姜	れんこん パン粉(小麦) バターミックス粉 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 食塩 コショウ	昆布 醤油 砂糖 食塩	虹わかさぎ 醤油 [衣] 小麦粉 澱粉 砂糖 米粉 食塩 アオサ※ 揚げ湯(大豆油) ベーキングパウダー ※えび・かにが混ざる漁法で採取しています。	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 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト 焼成Ca ピロリン酸鉄着色料(ココア) 硫酸Ca	
11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)・26日(金)・30日(火)	18日(木)	18日(木)	19日(金)	19日(金)	22日(月)	
春巻き(50g)	赤魚のオイスター焼き(50g)	いか天ぷら(50g)	むきえだまめ	米粉中華めん	きざみうめ	黒はんぺんフライ(50g)	静岡県産お茶プリン(40g)<直送>	白身魚フライ(50g)	
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 キサントガム 乳化剤	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 オイスターソース (小麦・大豆)	いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	えだ豆(大豆) 食塩	米 品質改良剤 炭酸カリウム 炭酸ナトリウム	塩蔵梅 梅 食塩 赤しそ液 ぶどう糖 でん粉 昆布エキス 酵母エキス デキストリン 酸味料 炭酸カルシウム	黒はんぺん (サバ) パン粉 (小麦 大豆) バターミックス (小麦 大豆) 抹茶 酵母エキス ゲル化剤 乳化剤 pH調整剤 セルロース 香料 塩化マグネシウム	糖類 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 豆乳加工食品 イヌリン (食物繊維) 抹茶 ゲル化剤 乳化剤 pH調整剤 セルロース 香料 塩化マグネシウム	スケトウダラ [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 植物性たん白(大豆) 植物性油脂 食塩
23日(火)	24日(水)	26日(金)	29日(月)	30日(火)					
大豆フレーク	さつまいもペースト	にしんの煮付け(50g)	冷凍もずく	みかん(缶詰)					
大豆	さつまいも	にしん 三温糖 醤油 発酵調味料 生姜 加工澱粉 食塩	沖縄もずく pH調整剤	みかん 砂糖 クエン酸 酸化防止剤 (ビタミンC) 糖転移ビタミンP					