

# 6月 給食だより



令和4年6月  
池田市立学校給食センター

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？  
歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をする、話をするなど、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

## よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分に味わうことができる

食べ過ぎを防ぐ

満腹感

虫歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収を高める

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びをよくする

脳が活性化し、勉強に集中できる

## よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするのか意識して、味わいながら食べる

★食べ物を飲み込もうと、おもってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない

6日～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です！  
かみごたえのある食材や、カルシウムを豊富に含んだ食材がたくさん登場するので、かむことを意識して食べましょう！

お詫びと訂正

5月号の給食だよりの記事に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正します。  
【誤】 かつおは成長に合わせ呼び名が変わる出世魚です。縁起が良いので、将来の活躍を願って食べられています。  
【正】 かつおは、初かつおの時期でもあることから縁起物として食べられます。他にも、ぶりのように、成長に合わせて呼び名が変わる出世魚も縁起が良いとされ、将来の活躍を願って食べられています。

## <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(水)	2日(木)・14日(火) 17日(金)・24日(金)	6日(月)	7日(火)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)		
ささみフライ(50g)	さつま揚げ	*わかさぎのカリカリフライ(10g)	厚揚げ(小)	しゅうまい(18g)	*ほうれん草オムレツ(50g)	鮭ミンチカツ(50g)	チーズスライス(12g)	ミニがんもどき		
鶏ササミ コーンスターチ [バター-MDP] 食塩 香辛料 澱粉 植物繊維 酵母エキス 加工澱粉 増粘剤(加工澱粉)	魚肉 イトヨリ 助宗 エンソ でん粉 砂糖 食塩 揚げ油	ワカサギ 還元水飴 たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料	[衣] じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉 米粉 甜菜糖 こめ油 生イースト 植物油 食塩 酵母エキス 香辛料	豆乳 植物油 加工澱粉 (トウモロコシ) 凝固剤 (塩化マグネシウム)	豚肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 しょうがペースト 調味料 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 [皮] 小麦粉 還元水あめ	鶏卵 ほうれん草 だし汁 醤油 糖類 風味原料 かつおエキス 濃縮煮干し 食塩 澱粉 砂糖 食塩 植物油	[衣] 小麦粉 イースト ショートニング 食塩 イーストフードV(小麦) でん粉(小麦) 植物油 増粘剤 (加工デンプン)	ナチュラルチーズ (乳) 乳化剤 植物油脂 でん粉 砂糖 酵母エキス 増粘剤 (加工デンプン)	豆腐(大豆) 粉状大豆たん白 植物油 にんじん でん粉 糖類(砂糖) ぶどう糖) 食塩 揚げ油 豆腐用凝固剤	
[パン粉] 小麦粉 ブドウ糖 ショートニング イースト 並塩 イーストフード	2日(木) ほっけ一夜干し(50g)	2日(木) 縮ホツケ塩	揚げる なたね油 パーム油			9日(木) たけのこ水煮(乱切り) たけのこpH調整剤(クエン酸)	13日(月) いか天ぷら(50g) 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			
15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)・21日(火)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	22日(水)			
ハムカツ(50g)	ハンバーグ(50g)	とり天(50g)	厚揚げ	チヂミ(50g)	ゆかりごはんのもと (50g・70g)	フォカッチャ(50g・70g)	チキンナゲット(18g)			
鶏肉 [衣] ポテトフレーク 米粉フレーク 食塩 香辛料 でん粉 植物繊維 酵母エキス でん粉 発酵調味料 砂糖 粉末状大豆たん白 食塩 香辛料 鉄含有酵母 加工澱粉 増粘剤	食肉(豚肉 鶏肉) たまねぎ 粒状植物性たん白(大豆) 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖	[つなぎ] でん粉 粉末状植物性たん白(大豆) ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でん粉 クエン酸鉄Na	鶏むね肉 小麦粉 とうもろこし澱粉 薄口醤油 大豆油 ベーキングパウダー 塩昆布 昆布 醤油 砂糖 食塩	大豆 植物油 安定剤 (加工デンプン) 豆腐用凝固剤 酵素 (一部に大豆を含む)	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 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)	ニラ 植物油 天かす(小麦) いか たこ かつおだし	塩蔵赤しそ 赤しそ 食塩 梅酢 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	小麦粉 砂糖 食塩 ショートニング でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒	鶏肉 粉末状大豆たん白(大豆) 植物油(大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒	[衣] 小麦粉 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 食塩 揚げ油 加工デンプン pH調整剤 膨張剤 V.C クエン酸鉄 着色料(アナトー)
23日(木)	24日(金)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	29日(水)	30日(木)			
紅芋コロケ(50g)	鶏つくね	*千草焼き(40g)	型ぬきチーズ(10g)	白身魚フライ(50g)	フランクフルトソーセージ(40g)	ダイスゼリー(レモン)	さば味噌煮(50g)			
じゃがいも 紫芋ペースト パン粉(小麦) バターミックス(小麦) 上白糖 乾燥マッシュポテト	[つなぎ] でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性たん白(小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん白(大豆) 砂糖 発酵調味料 食塩 酵母エキス 香辛料	鶏卵 だし汁 醤油 糖類 風味原料 (かつおエキス) (濃縮煮干し) 食塩	小松菜 澱粉 人参 筍 椎茸 豆腐(大豆) 砂糖 醤油 食塩 植物油	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 クエン酸鉄Na	ホキ パン粉(小麦) 小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 乳化剤製剤(大豆) パン用品改良剤	小麦粉 澱粉 食塩 香辛料 白こしょう コーンパウダー	豚肉(豚脂防食) 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 粉あめ レモン果汁 砂糖 カルワイ ゲル化剤 酸味料 香料	さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉		