

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

気温も高くなり、じめじめと蒸し暑い日が続いています。この時期は、食中毒が増える季節です。いろいろな物を触る手には、たくさんのウイルスや菌がついています。食事の前は、しっかりと手を洗いましょう。

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思ってから、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日まで歯と口の健康週間にちなんだ献立が登場します!
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します。
普段より、かむことを意識して給食を食べてみてくださいね!

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> <<除去副食用>> 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)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	
ささみフライ(50g)	さつま揚げ	ほっけー夜干し(50g)	おさつスティック(5g)	しゅうまい(18g)	★ハムステーキ(40g)	たけのこ水煮(乱切り)	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) [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	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油	鶏肉 塩	さつまいも(黄色・紫色) 砂糖 植物油	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	鶏肉 豚肉 豚脂 でん粉 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料 パプリカ ペパー ナツメグ ナース ガーリック オニオンパウダー	たけのこ pH調整剤(クエン酸)	[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.C (小麦) でん粉(小麦) 植物性たん白(大豆) 植物油 食塩 ぶどう糖 グアーガム 小麦粉	さけ たらすり身 玉葱 食塩 植物油 清酒 砂糖 酵母エキス 増粘剤(加工デンプン)	ナチュラルチーズ(乳) 乳化剤 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(なたね)	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 揚げ油 豆腐用凝固剤
15日(水)	15日(水)	16日(木)		17日(金)	17日(金)	20日(月)・21日(火)	20日(月)	21日(火)	21日(火)	22日(水)
ハムカツ(50g)	ソフトチーズ(15g)	ハンバーグ(50g)		塩昆布	日向夏ゼリー(40g)	厚揚げ	チヂミ(50g)	ゆかりごはん(30g)(直送)	みたらしだんご(30g)	フォカッチャ(90g)
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	ナチュラルチーズ(乳) ドロマイト (炭酸カルシウム マグネシウム含有物) バター(乳) 乳化剤 pH調整剤 安定剤(キサンタン)	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	昆布 醤油 砂糖 食塩 とり天(50g) 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	果糖ぶどう糖液糖 難消化性デキストリン 日向夏果汁 酸味料 加工でん粉 ゲル化剤 増粘多糖類 クエン酸鉄Na 香料 着色料 ビタミンB2	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(グアーガム) キシランタンガム 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 さわらの西京焼き(50g) サワラ 米味噌 砂糖 みりん風調味料 料理酒	米粉 みたらしのたれ 砂糖 しょうゆ 糖蜜 食塩 麦芽糖 植物油 寒天 加工でん粉 キサンタン) カラメル色素 酸味料 酵素(一部に小麦大豆を含む)	小麦粉 砂糖 食塩 ショートニング イースト なたね油 かぼちゃペースト 南瓜
22日(水)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	24日(金)	28日(火)	29日(水)	29日(水)	30日(木)	30日(木)	
チキンナゲット(18g)	ミルク(ココア)X(5g)	紅芋コロケ(50g)	鶏つくね	★ウインナーソーセージ(15g)	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)	のり佃煮(8g)	
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 チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)	[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(アナー)	砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 炭酸Ca 植物レシチン(大豆) 香料 V.C V.B1 V.B2	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	鶏肉 [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	豚肉 食塩 砂糖 香辛料 (白コショウ カルワイ) 27日(月) 型ぬきチーズ(10g) 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) 小麦粉 澱粉 食塩 香辛料 白こしょう コーンパウダー	豚肉(豚脂肪含) 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 粉あめ レモン果汁 砂糖 ゲル化剤 酸味料 香料	さば 砂糖 みそ 本みりん 米粉 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	のり 醤油 水飴 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス 澱粉 寒天	