

6月給食だよ

令和5年6月
池田市立学校給食センター

ゆっくりよくかんで食べていますか?

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。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この一週間はきっかけとして、丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からかみごたえのあるものを食べることで、食後に歯をきれいにみがくことを習慣づけましょう。

5～9日は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です!



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>あじを感じやすくなる</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには?

一口30回を意識し、よく味わって食べる

食べ物を水分で流し込まない

かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

食事やおやつは決まった時間に取る

食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる



<学校給食用半製品の材料>

<<除去副食用>>

1日(木)	2日(金)	5日(月)	5日(月)	6日(火)	6日(火)・26日(月)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)
ハイチーズ (12g)	ダイスゼリー (ぶどう)	厚揚げ(小)	★ハムステーキ (40g)	平つくね(50g)	さつま揚げ	かぼちゃペースト	かみかみするめ	★いわしでん粉付き(50g)	型抜きチーズ (10g)
ナチュラルチーズ (乳)	[糖類] 果糖ぶどう糖液糖	大豆 食塩	鶏肉 豚脂	キャベツ 鶏肉	魚肉 (イトヨリ)	南瓜	するめいか	いわし	ナチュラルチーズ (乳)
乳化剤	砂糖 果糖 ぶどう果汁	揚げ油 植物油	豚肉 豚粉	豚脂 [つなぎ]	助宗 エソ	いか磯辺揚げ (40g)	かみかみ黒豆 (5g)	じゃがいもでん粉	乳化剤
2日(金)	ゲル化剤	凝固剤	でん粉	でん粉	でん粉	いか	黒大豆		クエン酸鉄Na
白湯スープ	酸味料 香料	塩化Mg (一部に大豆を含む)	ドロマイト	えんどう豆たん白	砂糖	小麦粉			
豚骨豚肉抽出エキス	ビタミンC		食塩	砂糖	発酵調味料	澱粉(コーン)			
酸化防止剤 (ビタミンE)	クエン酸鉄Na		酵母エキス	食塩	食塩	揚げ油(菜種)			
	着色料		香辛料	鯉節	しょうが	植物性蛋白(大豆)			
	クチナン 紅麹		鉄含有酵母	しょうが	酵母エキス	ベーキングパウダー			
				香辛料	香辛料	食塩			
						揚げ油(なたね)			
13日(火)・26日(月) 29日(木)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
厚揚げ	白身魚フライ (50g)	海藻ミックス	むきえだまめ	ポテトコロッケ (40g)	ミートボール (小)	ミンチカツ (50g)	いちじくジャム (15g)	お好み焼き (50g)	白玉団子
大豆	ほき [衣]	乾燥わかめ	えだ豆	じゃがいも	豚肉	豚肉	いちじく	キャベツ	米粉
食塩	パン粉	乾燥茎わかめ	食塩	豚肉	鶏肉	鶏肉	砂糖	ミックス粉	砂糖
揚げ油	小麦粉	乾燥昆布		たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	水飴	小麦粉	加工でん粉
植物油	でん粉			乾燥マッシュポテト	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)	ペクチン	米粉	酵素製剤 (大豆)
加工デンプン	食塩			豚脂	でん粉(馬鈴薯)	でん粉	クエン酸	澱粉(コーンスターチ)	
凝固剤	(一部に小麦・大豆を含む)			パン粉	砂糖	砂糖	硫酸Ca	食塩	グラニュー糖
塩化Mg (一部に大豆を含む)				小麦・大豆小麦粉	食塩	食塩	クエン酸三Na	小麦でん粉(小麦)	ぶどう糖
				19日(月)	酵母エキス	酵母エキス		たん白加水分解物	たん白加水分解物
				揚げ麺(20g)	香辛料	香辛料		増粘剤(ガーガム)	増粘剤(ガーガム)
				小麦粉	[衣]	[衣]		キサンタンガム	キサンタンガム
				なたね油	パン粉(小麦)	パン粉(小麦)		植物油脂	植物油脂
					バター粉(小麦)	バター粉(小麦)		天かす	天かす
					増粘多糖類	増粘多糖類		豚肉	豚肉
								かつおだし	かつおだし
								(一部に大豆を含む)	(一部に大豆を含む)
23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	29日(木)	30日(金)	30日(金)		
みかん(缶詰)	あじフライ (50g)	ハンバーグ(50g)	とうもろこしペースト	かき揚げ(50g)	塩昆布	チキンナゲット(18g)	さやつきえだまめ		
みかん	あじ	食肉 (鶏肉 豚肉)	野菜ペースト	スイートコーン	たまねぎ	昆布	鶏肉	添加物製剤	えだまめ
砂糖・ぶどう糖液糖	パン粉	(鶏肉 豚肉)	香辛料		にんじん	醤油	粉末状大豆	・pH調整剤	食塩
クエン酸	(小麦 大豆)	たまねぎ	オニオンエキスパウダー		ごぼう	砂糖	たん白(大豆)	・V.C	
	小麦粉	粒状植物性たん白 (大豆)	食塩		しゅんぎく	食塩	植物油脂	クエン酸鉄 [衣]	
	乳化剤	豚脂	酵母エキス		小麦粉		(大豆)	[衣]	
	食塩	加工デンプン	加工デンプン		食塩		でん粉	天ぷら粉	
	増粘多糖類	でん粉	炭酸Ca	オレンジ	粉末状植物性たん白	さば缶(水煮)	砂糖	・小麦粉	
	打ち粉	砂糖	調味料(無機塩)	マーレード	揚げ油(パーム)		しょうゆ	・でん粉	
	小麦粉	トマトケチャップ	焼成Ca	糖類(水あめ)	調味料	さば	食塩	・食塩	
		植物油脂(大豆)	ピロリン酸鉄	砂糖)	(アミノ酸等)	食塩	清酒	・膨張剤	
		乾燥マッシュポテト	着色料(ココア)	果実(みかん)	ベーキングパウダー		チキンエキス調味料	コーンフラワー	
			硫酸Ca	オレンジ	カラチノイド色素		(小麦・大豆・鶏肉)	でん粉	
				なつみかん)	(一部に小麦・大豆を含む)		かつおエキス調味料	ぶどう糖	
				酸味料			魚醤	粉末しょうゆ	
				ゲル化剤(ペクチン)			香辛料	着色料製剤	
				pH調整剤			加工デンプン	揚げ油(大豆油)	
				香料					