



# 献立のお知らせ

献立目標  
カミカミで歯やアゴを  
きたえよう

平成 28年6月 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
1 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚ひき肉、大豆 たまご、鶏肉	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン	<b>6月は食育月間</b> 食育とは、様々な経験を通して、食に関する知識や望ましい食習慣を送る能力、食に感謝する力などを身につけていくことです。今一度、食育について考えてみましょう。
2 (木)		あじ煮付け かぶのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 (ストロベリー味)	発酵乳 あじ、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	かぶ、にんじん しいたけ 小松菜、ねぎ	
3 (金)		つくね 白菜のからし和え けんちん汁	牛乳 つくね、豆腐 油揚げ	ごはん	白菜、ほうれん草 大根、ごぼう にんじん、しめじ	
6 (月)		鶏肉照焼き 野菜炒め コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン サラダ油	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オノンジロップ、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ	・7日の「魚とわかめの豆腐焼き」は、魚のすり身やわかめ、豆腐、野菜をあわせて焼いたものです。
7 (火)		魚とわかめの豆腐焼き 野菜のり和え みそおでん	牛乳、鶏肉、ちくわ 魚とわかめの豆腐焼き、のり じゃこ入りさつま揚げ、昆布	ごはん こんにゃく	キャベツ、ほうれん草 とうもろこし、枝豆 大根、にんじん、青菜	
8 (水)		さんま甘煮 うま煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	たけのこ にんじん キャベツ、えのきたけ	毎日の歯のお手入れをていねいにし、大切な歯を守りましょう。今月は、ごぼうや切干大根、茎わかめなどの噛み応えのあるものが多く使われています。
9 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも、ゼリー	にんじん、玉ねぎ 福神漬、りんごシロップ漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	
10 (金)		かつおおかか煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 するめ	牛乳 かつお、かつお節、豚肉 いりか、茎わかめ、豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん ごぼう ねぎ、キャベツ	<b>カルシウムが多い食べ物</b> カルシウムは歯や骨をつくるために重要な栄養素です。意識してとりましょう。
15 (水)		野菜コロッケ もやしのレモン和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 米油 じゃがいも	にんじん、ねぎ 玉ねぎ、もやし きゅうり、とうもろこし	
16 (木)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 ワンタンスープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉	ごはん ごま油 ワンタン	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん もやし、白菜、しめじ	
17 (金)		いわしトマトソース煮 かぼちゃのくるみ和え モロヘイヤとオクラのねばねばスープ	牛乳 いわし ベーコン	ごはん くるみ	かぼちゃ、モロヘイヤ オクラ、玉ねぎ 赤ピーマン	<b>学ぶ力と体力アップの 学校給食献立</b> 17日は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。
20 (月)		りんごハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米粉パン	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、白菜 玉ねぎ、にんじん、しめじ	<b>今月のコンセプト ＜夏の暑さに負けず! パワーアップランチ!＞</b> いわしにはDHAやEPAが多く含まれているため、脳の活性化や集中力アップに効果的です。かぼちゃのくるみ和えに入っているくるみには、DHAの吸収を良くする働きがあります。
21 (火)		いかメンチ(2個) ふきの炒め物 肉じゃが	牛乳 いかメンチ さつま揚げ、豚肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 じゃがいも	ふき にんじん 玉ねぎ	
22 (水)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、りんごシロップ漬 福神漬、白桃缶詰 パイナップル缶詰、みかんシロップ漬	
23 (木)		ほたて入りたまご焼き 肉汁炒め 豆腐のみそ汁	牛乳、ほたて、たまご 豚肉、鷹野豆腐 豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう にんじん しめじ、ねぎ	
24 (金)		さばみそ煮 しそ味いもサラダ ミニトマト せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごはん 長いも せんべい	ミニトマト、にんじん ごぼう、しめじ キャベツ、ねぎ、切干大根	<b>ふるさと産品給食の日</b> ・24日は「ふるさと産品給食の日」です。私たちが住む青森県で育った食材をたくさん使った献立になっています。どんな食べ物があるのか、確認しながら食べましょう。
27 (月)		鶏肉生姜焼き ひじきの炒め煮 千切り汁	牛乳 鶏肉、油揚げ 茎わかめ、ひじき、大豆	ごはん 糸こんにゃく	にんじん キャベツ、ごぼう 切干大根	
28 (火)		赤魚塩焼き アーモンド和え 長いのみそ汁	牛乳 赤魚 油揚げ	ごはん アーモンド 長いも	もやし、ほうれん草 ごぼう、小松菜 大根、ねぎ	
29 (水)		春巻 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 春巻、ツナ	中華めん サラダ油 米油、ごま油	キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
30 (木)		ます塩焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳 ます、鶏肉 ちくわ、油揚げ	ごはん サラダ油 こんにゃく	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ 白菜、えのきたけ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 [TEL 82-1835] にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつきます。
2. 材料の割合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
3. アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

**かめばかむほど、からだによい**

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

- よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ぜられます。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。
- 歯茎の血流がよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。**丈夫!!**
- かみつづされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいになります。
- 食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

**おいしいね**

**地場産物のよさを知ろう**

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話がわかる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

青森県では、国の食育月間である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を食育月間としています。また、毎月19日を「食育の日」と定めています。

この機会に、自分で、友だちと、家族と、「食育」について考えてみましょう!