



献立のお知らせ

献立目標
カミカミで歯やアゴを鍛えよう

令和元年 6月(小学校)

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
3 (月)		さけしおやき ちくぜんに だいごんのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ だいごん、えのきたけ、だいごんは	4日は、パンにボークウィンナーやポテトマヨネーズサラダを上手にはさんで食べましょう。
4 (火)		ボークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 ボークウィンナー	せわりコッペパン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし、キャベツ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、たまねぎ	歯と口の健康週間 (6月4日~10日)
5 (水)		かつおフライ なの花のからしあえ せんぎり汁	牛乳 かつお、くわわかめ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	なの花、もやし キャベツ、にんじん えのきたけ、きりぼしだいごん	毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。 しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後はいい歯みがきしましょう。
6 (木)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい とり肉、なると	ごはん サラダあぶら	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、はくさい、メンマ にんじん、ねぎ、しいたけ	
7 (金)		つくね きりぼしだいごんのため とうふのみそ汁	牛乳、つくね さつまあげ、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいごん にんじん、しいたけ たまねぎ、ねぎ、れんこん	
10 (月)		あじにつけ すきごんぶのためもの もやしのみそ汁	牛乳、あじ ごんぶ、ぶた肉 あぶらあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ	6月は… 食育月間 です! 食育というと、どんなことを思うかかわる。食育とは、生涯、健康で過ごすために、食べ物を選択する、料理するなど、望ましい食生活を送るための能力を身につけていくことです。
11 (火)		とり肉たつたあげ キャベツののりあえ とん汁	はっとう乳 とり肉、のり ぶた肉	ごはん こめあぶら じゃがいも	キャベツ、ごまつな にんじん、ごぼう だいごん、しめじ、ねぎ	毎月19日は「食育の日」です。
12 (水)		さんまかんろに ひじきのいため とりだんごのみそ汁	牛乳、さんま、ひじき あぶらあげ、ちくわ とりだんご、とうふ、くわわかめ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	しそ、えだまめ だいごん、にんじん しめじ、ねぎ	
13 (木)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいず たまご	スパゲッティ オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし	
14 (金)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、りんごシロップづけ ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
17 (月)		ぶた肉しょうがやき ふきのいためもの かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ふき、にんじん かぶ、しめじ はくさい、ねぎ	6月18日は「陸奥湾ほたての日」
18 (火)		だけきみコロッケ キャベツサラダ ほたてとアスパラのシチュー	牛乳 ほたて とう乳	こめパン こめあぶら じゃがいも、オリーブあぶら	とうもろこし(だけきみ) キャベツ、きゅうり、アスパラガス にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	ふるさと産品給食の日 20日はふるさと産品給食の日です。 私たちが住んでいる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。
19 (水)		ほうれんそう入りたまごやき ぶた肉、あぶらあげ はくさいのみそ汁	牛乳、たまご ぶた肉、あぶらあげ くわわかめ、こうやどうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう、ごぼう にんじん、しいたけ はくさい、たまねぎ、ねぎ	
20 (木)		さばみそに だいごんのうめあえ せんべい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん せんべい	だいごん、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) うめ、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ、きりぼしだいごん	弘前産 ごはん(つがるロマン) とうもろこし(だけきみ)
21 (金)		てりやきハンバーグ アスパラのいためもの ミニトマト みそけんちん汁	牛乳 ハンバーグ ベーコン、とうふ	ごはん サラダあぶら	アスパラガス、キャベツ、たまねぎ ミニトマト、にんじん、だいごん ごぼう、しいたけ、ねぎ	青森県産 さば、とり肉 だいごん、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ きりぼしだいごん 牛乳
24 (月)		とり肉てりやき やさしいツナのごまずあえ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら ごま	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	
25 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
26 (水)		いわしうめ かぶのそぼろに はちはい汁	牛乳、いわし ぶたひき肉、とうふ あぶらあげ	ごはん こんにやく、ふ サラダあぶら、長いも	かぶ、にんじん えだまめ、ねぎ しいたけ	はちはい汁には、青森県産の長いもを使用しています。
27 (木)		あげきょうざ(2こ) だいごんサラダ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	ちゅうかめん こめあぶら サラダあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、だいごん きゅうり、とうもろこし	
28 (金)		赤うおしおやき メンマのため こんさい汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、だいごん、れんこん ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、よい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかむことのよさ

- 肥満予防になる
- 味覚の発達を助ける
- 言葉の発音がよくなる
- 脳の発達を助ける
- 歯の病気を予防する
- がんの予防に役立つ
- 胸膈がすっきりする
- 全力投球する力がかわいてくる

よくかむために

- 一口30回位を目安にかむ
- 急がずゆっくり食べる
- 汁物や飲み物などで流し込まない
- テレビを見ながらなど、ながら食べをしない
- かたくてかみごたえのある食品を食べる

かみごたえのある食品

- ごぼう
- きりぼしだいごん
- 海そう
- するめ
- りんご など

かたいものがおすすめ!

青森県立中央大学歯学部
食育推進センター「あぶらにん」

今が大切! じょうぶな骨と歯を作るために

カルシウムをしっかりとろう

カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる成分になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関係します
- 筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は?



これらの食品はどれか1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。