



献立のお知らせ

献立目録
カミカミで歯やアゴを鍛えよう

令和元年 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	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
3 (月)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ポークウィンナー	背割りコッペパン 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、玉ねぎ	3日は、パンにポ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)		さげ塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 さげ、鶏肉 油揚げ	ごはん こんにやく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、大根 えのきたけ、大根葉	歯と口の健康週間 (6月4日~10日)
5 (水)		しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ	牛乳 しゅうまい、鶏肉 なると	ごはん サラダ油	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、白菜、メンマ にんじん、ねぎ、しいたけ	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。
6 (木)		鶏肉竜田揚げ キャベツののり和え 根菜汁	発酵乳 鶏肉、のり 油揚げ	ごはん 米油	キャベツ、小松菜、大根 れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、ねぎ	しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後は正しい歯みがきしましょう。
7 (金)		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 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	13日の八杯汁には、青森県産の長いもを使用しています。
13 (木)		いわし橋煮 かぶのそぼろ煮 八杯汁	牛乳 いわし、豚ひき肉 豆腐、油揚げ	ごはん こんにやく、長いも ふ、サラダ油	かぶ、にんじん 枝豆、ねぎ しいたけ	6月は…食育月間 です! 食育というと、どんなことを思うのか? 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。
14 (金)		照焼きハンバーグ アスパラの炒め物 ミニトマト(2個) みそけんちん汁	牛乳 ハンバーグ ベーコン、豆腐	ごはん サラダ油	アスパラガス、キャベツ 玉ねぎ、ミニトマト、にんじん 大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ	毎月19日は「食育の日」です。
17 (月)		だけきみコロッケ キャベツサラダ ぼたてとアスパラのシチュー	牛乳 ぼたて 豆乳	米粉パン じゃがいも 米油、オリーブ油	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 玉ねぎ、マッシュルーム	6月18日は「陸奥湾ぼたての日」
18 (火)		ほうれん草入りたまご焼き 肉汁炒め 白菜のみそ汁	牛乳 たまご、豚肉、高野豆腐 油揚げ、まわかめ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ほうれん草、ごぼう にんじん、しめじ ねぎ、白菜、玉ねぎ	ふるさと産品給食の日 19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)		さばみそ煮 大根の梅和え せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごはん せんべい	大根、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) 梅、キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ、切干大根	弘前産 ごはん(つがるロマン) とうもろこし(だけきみ)
20 (木)		豚肉生姜焼き ふきの炒め物 かぶのみそ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ふき、にんじん かぶ、しめじ 白菜、ねぎ	青森県産 さば、鶏肉 大根、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ 切干大根 牛乳
21 (金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、セリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、りんごシロップ漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	
24 (月)		あじ煮付け すき昆布の炒め物 もやしのみそ汁	牛乳 あじ、豚肉、昆布 油揚げ、厚揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	にんじん しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ	
25 (火)		鶏肉照焼き メンマ炒め キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	メンマ、キャベツ にんじん えのきたけ、ねぎ	
26 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉、大豆 たまご	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、とうもろこし	
27 (木)		つくね 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 つくね、さつま揚げ 豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	しそ、れんこん、切干大根 にんじん、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	
28 (金)		かつおフライ 菜の花のからし和え 千切り汁	牛乳 かつお、まわかめ 油揚げ	ごはん 米油	菜の花、もやし キャベツ、にんじん えのきたけ、切干大根	

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。

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にはスプーンがつかます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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
- ・胃腸がすっきりする
- ・全力投球する力がわいてくる

よくかむために

- ・一口30回を目安にかむ
- ・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
- ・切干大根
- ・海そう
- ・するめ
- ・りんご など

かたいものがおすすめ!

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
「あぶにん」

知ってる?! だ液の効果

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	歯の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

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。



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!

