



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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)		つくね きりぼしだいごんのいために 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 糸こんにゃく サラダあぶら	れんこん、きりぼしだいごん にんじん、しいたけ たまねぎ、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 ますか。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。
4 (火)		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 くきわかめ、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	毎月19日は 「食育の日」です。
5 (水)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 ポークウィンナー	せわりコッペパン じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、マッシュルーム、ねぎ	
6 (木)		赤うおしおやき メンマいため とん汁	牛乳 赤うお、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	5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。
7 (金)		とり肉てりやき さいとツナのごますあえ だいごのみそ汁	はっこう乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、きゅうり だいごん、だいごんは えのきたけ	歯と口の健康週間 (6月4日~10日)
10 (月)		あじにつけ すきごんぶのいためもの 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 糸こんにゃく サラダあぶら	しそ、にんじん、しいたけ もやし、えのきたけ ねぎ	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、食事の後は正しい歯みがきましょ う。
11 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	牛乳 あげぎょうざ 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、にんじん たまねぎ、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
12 (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 こんにゃく、ぶ 長いも、サラダあぶら	かぶ、にんじん えだまめ ねぎ、しいたけ	
13 (木)		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 パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	
14 (金)		さけしおやき ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	れんこん、たけのこ、ごぼう にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	12日ははちはい汁には、青森県産の長 いもを使用しています。
17 (月)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあますいため 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、にんじん ねぎ、メンマ、しいたけ	6月18日は 「陸奥湾ほたての日」
18 (火)		ぶた肉しょうがやき ぶきのいためもの かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ぶき、にんじん かぶ、はくさい しめじ、ねぎ	ふるさと産品給食の日 24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)		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	こめコッパン じゃがいも、こめあぶら 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 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	弘前産 ごはん(つがるロマン) とうもろこし(だけきみ) 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
20 (木)		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、だいごん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
21 (金)		ほうれんそう入りたまごやき 肉汁のいため はくさいのみそ汁	牛乳、たまご ぶた肉、こうやどうふ くきわかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ほうれんそう、ごぼう にんじん、しめじ、ねぎ はくさい、たまねぎ	
24 (月)		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	
25 (火)		オムレツ ブロッコリー-サラダ	牛乳 たまご ぶたひき肉、だいず	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	
26 (水)		さんまかんろに ひじきのいために とりだんごのみそ汁	牛乳、さんま、ひじき ちくわ、あぶらあげ とりだんご、くきわかめ、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	えだまめ だいごん、にんじん しめじ、ねぎ	
27 (木)		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	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
28 (金)		とり肉たつたあげ キャベツのりあえ こんさい汁	牛乳 とり肉、のり あぶらあげ	ごはん こめあぶら	キャベツ、ごまつな だいごん、れんこん、にんじん ごぼう、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
- 歯槽がすっきりする
- 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
 - 薄そう
 - 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
「あぶらん」

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。