



献立のお知らせ

献立のねらい
カミカミで歯やアゴを
鍛えよう

令和2年6月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	スプーン	こ ん だ て		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
				主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (月)				ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳、つくね さつまあげ とり肉、あぶらあげ	ごぼう、たまねぎ、ぶき キャベツ、にんじん しいたけ、ねぎ	6月4日~10日は 「歯と口の健康週間」 よくかんで食べて、 歯みがきをしっかり して、歯や口の健康を守りましょう。
2 (火)				ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、こんぶ ぶた肉、こうやどうふ	もやし、きゅうり なめこ、のさわな、はくさい ごぼう、にんじん、ねぎ	
3 (水)				ごはん はるさめ ごまあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ きくらげ、もやし、ねぎ	
4 (木)				ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら、むらさきいも	牛乳 たこメンチカツ とり肉、あつあげ	キャベツ、もやし ほうれんそう、かぶ しめじ、ねぎ	
5 (金)				ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	よくかんで食べるために ・いそがずゆっくり食べる ・汁ものなどで流しこまない ・ながら食べをしない ・かみごたえのあるものを食べる ・パイナップルかんづめ
8 (月)				ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ	にんじん、だいごん たまねぎ だいごんは	
9 (火)				コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご、とり肉 ほたて、とう乳	キャベツ、とうもろこし 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	野菜も食べよう！
10 (水)				ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳、いわし ぶた肉、ひじき、だいず あぶらあげ、くきわかめ	にんじん、もやし だいごん、ごまつな えのきたけ	
11 (木)				ごはん サラダあぶら	はっこう乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、しいたけ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、だいごん、にんじん	
12 (金)				ごはん こめあぶら	牛乳、とり肉 とうふ、もずく あぶらあげ、チーズ	もやし、なの花 えのきたけ ねぎ	
15 (月)				ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あぶらあげ とり肉、ぶた肉	たけのこ、れんこん、にんじん ごぼう、しいたけ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	・18日 カラフルサラダ ・29日 アスパラとだけきみの ごまサラダ
16 (火)				ごはん	牛乳 さんま、とり肉 とりだんご	だいごん、きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ	
17 (水)				ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい ぶた肉	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、せり、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、メンマ、ねぎ	
18 (木)				ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶたひき肉、だいず とり肉、とう乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし ほうれんそう、マッシュルーム、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン	ふるさと産品給食の日 29日は「ふるさと産品給食の日」です。 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。青森県の恵みに感謝して いただきます。
19 (金)				ごはん 糸こんにやく サラダあぶら、こめあぶら	牛乳 かつお、あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいごん、にんじん わらび、しいたけ、もやし たまねぎ、ねぎ	
22 (月)				ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	弘前産 ごはん (つがのロマン) とうもろこし (だけきみ)
23 (火)				こめこパン こめあぶら	牛乳 さけ、チーズ ウインナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
24 (水)				ごはん、じゃがいも こんにやく サラダあぶら	牛乳 わかめ、たまご とり肉、こうやどうふ	にんじん、しいたけ えだまめ、はくさい えのきたけ、ねぎ、ミニトマト	青森県産 長いも入りとうふハンバーグ アスパラガス、きゅうり 県産野菜だし入りつみれ にんじん、はくさい、ねぎ ももだいふく、牛乳
25 (木)				ごはん	牛乳、ぶた肉 のり、とう乳 さつまあげ、だいず	キャベツ、ほうれんそう だいごん、にんじん ごぼう、しいたけ	
26 (金)				ごはん、せんべい こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、あつあげ とり肉、だいず	かぶ、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ きりぼしだいごん、ねぎ	長いも入りとうふハンバーグ 長いも入りとうふハン バーグは、昨年の学校給食 献立コンクールで、弘前市 立第三中学校の生徒が考案 し、優良賞を受賞した料理 を給食用にアレンジしたも のです。
29 (月)				ごはん、長いも ごま、糸こんにやく あぶらあげ、だいふく	牛乳、とうふハンバーグ とり肉、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	たまねぎ、にんじん、えだまめ アスパラガス、きゅうり、とうもろこし はくさい、キャベツ、ねぎ	
30 (火)				ごはん サラダあぶら	牛乳、とり肉 ぶた肉、とうふ くきわかめ、あぶらあげ	キャベツ、もやし、にんじん 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、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。忘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。
- 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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

6月は食育月間です
6月は食育月間です。
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、「食育」について考えてみましょう！

青森県学校栄養士協議会
食育推進ネットワーク「あぶら」

カルシウムで骨貯金！

カルシウムは骨や歯をつくったり、筋肉や細胞・神経の働きを助ける大切な栄養素のひとつです。
とくに小中学生の時期は、カルシウムを体に取り込む吸収率が高く、骨貯金をするのに大切な時期です。
毎日の食事でカルシウムを多く含む食べ物や、カルシウムの吸収を高める栄養素を含む食べ物などを積極的に食べましょう。

カルシウムを多く含む食べ物 牛乳、ヨーグルト、とうふ、しらす干し、小松菜	ビタミンDを多く含む食べ物 いわし、さんま、ほうれんそう、なつとう、キャベツ	ビタミンKを多く含む食べ物 ほうれんそう、なつとう、キャベツ、ブロッコリー
--	--	---

カルシウムの吸収を高めるよ
骨や歯のもとになるよ
カルシウムの吸収を高めるよ
骨にカルシウムをくっつけるよ