



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	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)		さんまかんろにきりぼしだいごんのいためにしのだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳、さんま あぶらあげ とりだんご	きりぼしだいごん、にんじん わらび、しいたけ、ねぎ はくさい、たまねぎ	<p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」</p> <p>よくかんで食べて、歯みがきをしっかりと。歯や口の健康を守りましょう。</p> <p>よくかんで食べるために</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • ひとくちにつめこまない <p>16日 カラフルサラダ 22日 アスパラとだけきみのごまサラダ</p> <p>たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。</p> <p>野菜も食べよう!</p> <p>16日のとう乳グラタンは、じゃがいもから作られたカップに入っているのだから、まるごと食べられます。</p> <p>ふるさと産品給食の日</p> <p>22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。</p> <p>弘前産 ごはん(つがの口マン)とうもろこし(だけきみ)</p> <p>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 奥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</p> <p>長いも入りとうふハンバーグ</p> <p>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。</p>
2(火)		やさしい入りしのだにちくせんにキャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	
3(水)		ふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ	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	
4(木)		いわしおろしにひじきのいためにもやしのみそ汁	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、くわかめ	だいごん、にんじん もやし、こまつな えのきたけ	
5(金)		たごメンチカツ やさいのごますあえ かぶのみそ汁 むらさきいもチップス(ごぶくろ)	ごはん ごま、ごまあぶら ごめあぶら、むらさきいも	牛乳 たごメンチカツ とり肉、あつあげ	もやし、ほうれんそう かぶ、しめじ ねぎ	
8(月)		赤うおさいきょうやきくわかめのいためにだいごんのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、くわかめ 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)		チキンうめカツ なの花のおひたし もすくのみそ汁 チーズ	ごはん ごめあぶら	牛乳、とり肉 もすく、とうふ あぶらあげ、チーズ	なの花、もやし えのきたけ ねぎ	
10(水)		ミートオムレツ キャベツのレモンあえ ぼたてとアスパラのシチュー	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 ぼたて、とう乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、アスパラガス にんじん、マッシュルーム	
11(木)		あじ白しょうゆやきのざわなとなめこのあえものとん汁	ごはん 糸こんにやく	牛乳 あじ、こんぶ ぶた肉、こうやどうふ	もやし、きゅうり のざわな、なめこ、はくさい ごぼう、にんじん、ねぎ	
12(金)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのいためのものあつコンソメスープ	ごはん サラダあぶら	はつこう乳 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、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、しいたけ、ねぎ	
15(月)		肉だんご(2こ) はつぼうさい わかめスープ	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	
16(火)		とう乳グラタン カラフルサラダ	スパゲッティ じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉、きん肉、だいず とり肉、とう乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ほうれんそう、とうもろこし、キャベツ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン	
17(水)		さばみそにかぶとあつあげのものせんべい汁	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	
18(木)		とり肉くわやき やさいいため とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳、とり肉 ぶた肉、とうふ あぶらあげ、くわかめ	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	
19(金)		たまごやき じゃがいものうまに ミントマト はくさいのみそ汁	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 あぶらあげ、こうやどうふ	にんじん、しいたけ えだまめ、ミントマト はくさい、えのきたけ、ねぎ	
22(月)		長いも入りとうふハンバーグ アスパラとだけきみのごまサラダ つみれ汁 ももだいふく	ごはん、長いも ごま、糸こんにやく サラダあぶら 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(さかなすり身入り)	たまねぎ、えだまめ アスパラガス、きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん、キャベツ、ねぎ	
23(火)		ぶた肉しょうがやき やさいのりあえ ごまのとう乳汁	ごはん	牛乳、ぶた肉 のり、さつまあげ だいず、とう乳	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	
24(水)		さけチーズフライ ブロッコリーサラダ やさいスープ	ごめこパン ごめあぶら	牛乳 さけ、チーズ ウィンナー	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	
25(木)		ふくじんづけ とう乳デザート	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 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	
26(金)		しゅうまい(2こ) ピビンバいため ちゅうかスープ	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、きくらげ、せり、はくさい チンゲンサイ、メンマ、ねぎ	
29(月)		ごぼう入りつくね ぶきのいためのものかしわ汁	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	
30(火)		はるまき だいごんのあえもの	ちゅうかめん ごめあぶら	牛乳 はるまき、とり肉 ぶた肉、なると	キャベツ、もやし、メンマ にんじん、ねぎ、だいごん きゅうり、とうもろこし	

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。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きます。
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。
4. 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。)
5. 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月は歯の食育月間です。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
食育推進キャラクター「あぶらん」

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、豆腐、小豆、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、干ししいたけ、きくらげ

ビタミンKを多く含む食べ物

ほうれんそう、なっとう、キャベツ、ブロッコリー

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