



# 献立のお知らせ

献立目標  
カミカミで歯やアゴを  
きたえよう

平成 28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	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)	
1 (水)		肉だんご(2こ) マーボー豆腐 ワンタンスープ	牛乳 肉だんご、とうふ ぶたひき肉	ごはん ごまあぶら ワナン	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん もやし、はくさい、しめじ	<b>6月は食育月間</b> 食育とは、様々な経験を通して、食に関する知識や望ましい食習慣を送る能力、食に感謝する力などを身に付けていくことです。今一度、食育について考えてみましょう。
2 (木)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいたまご、とり肉	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	
3 (金)		赤うおしおやき メンマいため 長いものみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、長いも	メンマ ごぼう、こまつな だいこん、ねぎ	
6 (月)		まくるカツ だいにんこのうめあえ いなが汁	牛乳 まくる、とり肉 あぶらあげ	ごはん こめあぶら	だいにんこ、きゅうり とうもろこし、にんじん、れんこん ごぼう、しめじ、ねぎ	6月4日～10日は給食の衛生期間です
7 (火)		とり肉てりやき やさしいため コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン サラダあぶら	キャベツ、もやし、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 ブロッコリー、にんじん、ねぎ	毎日の歯のお手入れをていねいにし、大切な歯を守りましょう。 今月は、ごぼうや切干大根、茎わかめなどの噛み応えのあるものが多く使われています。
8 (水)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん オリーブあぶら じゃがいも、ゼリー	にんじん、たまねぎ 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	
9 (木)		かつおおかに くきわかめのきんぴら とん汁 するめ	牛乳 かつお、かつおぶし、ぶた肉 いが、くきわかめ、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん ごぼう ねぎ、キャベツ	<b>カルシウムが多い食べ物</b> カルシウムは歯や骨をつくるために重要な栄養素です。意識してとりましょう。
10 (金)		つくね はくさいのからしあえ けんちん汁	牛乳 つくね、とうふ あぶらあげ	ごはん	はくさい、ほうれんそう だいにんこ、ごぼう にんじん、しめじ	牛乳・乳製品、小魚、青菜 大豆・大豆製品など
13 (月)		さかなとわかめのとうふやき もやしのレモンあえ みそおでん	牛乳、とり肉、ちくわ さかなとわかめのとうふやき じゃこ入りさつまあげ、こんぶ	ごはん こんにゃく	もやし、きゅうり とうもろこし、えだまめ だいにんこ、にんじん	
14 (火)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうがスープ	牛乳 しゅうまい ぶた肉、なると	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、にんじん たまねぎ、はくさい、こまつな、しめじ	
15 (水)		さんまかんるに うまに キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、とり肉 あぶらあげ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ にんじん キャベツ、えのきたけ	
16 (木)		やさしいコロッケ やさしいのりあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ、のり	うどん こめあぶら じゃがいも	にんじん、ねぎ キャベツ、たまねぎ ほうれんそう	<b>18日は…陸奥湾ほたての日</b> 青森県では、6月18日を「陸奥湾ほたての日」としてしています。給食では、20日にほたて入りたまごやきが出来ます。味わって食べましょう。
17 (金)		あじにつけ かぶのそぼろに こまつなのみそ汁 (ストロベリー味)	はっこう乳 あじ、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	かぶ、にんじん しいたけ こまつな、ねぎ	
20 (月)		ほたて入りたまごやき 肉汁いため とうふのみそ汁	牛乳、ほたて、たまご ぶた肉、こうや豆腐 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	ごぼう にんじん しめじ、ねぎ	<b>ふるさと産品給食の日</b> ・23日は「ふるさと産品給食の日」です。私たちが住む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。どんな食べ物があるのか、確認しながら食べましょう。
21 (火)		りんごハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめコパン	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、はくさい たまねぎ、にんじん、しめじ	
22 (水)		いかメンチ(2こ) ぶきのいためもの 肉じゃが	牛乳 いかメンチ さつまあげ、ぶた肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	ぶき にんじん たまねぎ	
23 (木)		さばみそに しそあじ長いもサラダ ミニトマト せんべい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん 長いも せんべい	ミニトマト、にんじん ごぼう、しめじ キャベツ、ねぎ、きりぼしだいこん	
24 (金)		ふくじんづけ とうにゅうデザート	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、はくとうかんづめ パイナップルかんづめ、みかんシロップづけ	<b>学ぶ力と体力アップの 学校給食献立</b> 27日は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。
27 (月)		いわしトマトソースに かぼちゃのくるみあえ モロヘイヤとオクラのねばねばスープ	牛乳 いわし ベーコン	ごはん くるみ	かぼちゃ、モロヘイヤ オクラ、たまねぎ 赤ピーマン	<b>今月のコンセプト ＜夏の暑さに負けず! パワーアップランチ！＞</b> いわしにはDHAやEPAが多く含まれているため、脳の活性化や集中力アップに効果的です。 かぼちゃのくるみあえに入っているくるみには、DHAの吸収を良くする働きがあります。
28 (火)		ぶた肉みそやき ひじきのいために せんざり汁	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ くきわかめ、ひじき、だいたまご	ごはん 糸こんにゃく	にんじん キャベツ、ごぼう きりぼしだいこん	
29 (水)		ますしおやき ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 ます、とり肉 ちくわ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら こんにゃく	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ はくさい、えのきたけ	
30 (木)		はるまき だいにんことツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 はるまき、ツナ	ちゅうがめん サラダあぶら こめあぶら、ごまあぶら	キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、だいにんこ きゅうり、とうもろこし	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82-1835】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。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

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!

## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。