



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	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)		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、長いも サラダあぶら	メンマ、ごぼう にんじん、こまつな だいこん、ねぎ	6月は食育月間 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つけていくことです。今一度、食育について考えてみましょう。
2 (木)		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 こんにゃく	はくさい、ほうれんそう だいこん、ごぼう にんじん、しめじ	
3 (金)		さんまかんろに うまに もやしのみそ汁	牛乳、さんま とり肉、あつあげ こうやどうふ	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 もやし	
6 (月)		ぶた肉みそやき ひじきのために せんぎり汁	牛乳 ぶた肉、ひじき、だいず あぶらあげ、くきわかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん キャベツ、ごぼう きりぼしだいこん	 6月4日-10日は昔の衛生週間です 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。
7 (火)		まぐろカツ だいこんのうめあえ いなか汁	牛乳 まぐろ、とり肉 あぶらあげ	ごはん こめあぶら	だいこん、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	
8 (水)		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	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	カルシウムが多い食べ物 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。 牛乳・乳製品、小魚、青菜 大豆・大豆製品など
9 (木)		かつおおかか くきわかめのきんぴら とん汁 するめ	牛乳、かつお、ぶた肉 かつおぶし、とうふ くきわかめ、いか	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう キャベツ、しめじ にんじん、ねぎ	
10 (金)		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	・13日の「さかなとわかめのとうふやき」は、さかなのすり身やとうふ、わかめ、野菜をあわせて焼いたものです。
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、だいこん、にんじん ひろしまな、きょうな、だいこんは	
14 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいず 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	 18日は…陸奥湾ほたての日 青森県では、6月18日を「陸奥湾ほたての日」としています。給食では、20日にほたて入りたまごやきが出ます。味わって食べましょう。
15 (水)		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、えだまめ こまつな、ねぎ	
16 (木)		チキンみそカツ だいこんとツナのあえもの キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	だいこん、きゅうり とうもろこし キャベツ、えのきたけ	ふるさと産品給食の日 ・22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。
17 (金)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ワンタンスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶたひき肉	ごはん ワンタン こめあぶら	たけのこ、ねぎ しいたけ、にんじん もやし、はくさい、しめじ	
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、こうやどうふ 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	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 29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。 今月のコンセプト ＜夏の暑さに負けない! パワーアップランチ!＞ 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。
21 (火)		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	にんじん、たまねぎ、りんごシロップづけ ふくじんづけ、みかんシロップづけ パイナップルかんづめ、はくとうかんづめ	
22 (水)		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	
23 (木)		いかメンチ(2こ) ふきのいためもの 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、じゃがいも サラダあぶら	ふき、にんじん たまねぎ いんげん	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 29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。 今月のコンセプト ＜夏の暑さに負けない! パワーアップランチ!＞ 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。
24 (金)		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	こめこパン	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	
27 (月)		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 こんにゃく サラダあぶら	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、ねぎ	今月のコンセプト ＜夏の暑さに負けない! パワーアップランチ!＞ 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)		やさしいコロケ キャベツののりあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ、のり	うどん じゃがいも こめあぶら	にんじん、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、しいたけ ねぎ、ほうれんそう	
29 (水)		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なべねばスープ	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	
30 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉	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	

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。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。

あおもりけん くに しよくいくげっかん けんさんしよくい ほうふ であわ しよくいく
 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、友達と、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。