



# 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29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 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
1(木)		たけのこ入りしのだに だいこんサラダ	牛乳 あぶらあげ とり肉	うどん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、しいたけ、たけのこ だいこん、きゅうり、とうもろこし	~6月は食育月間~ 食育とは、私たちひとりひとりが生涯を通じて、健康で元気に生活していくために、「食について考える習慣」、「食に関する知識」、「食に感謝する心」などを正しく身に付けていくことです。 学校や家庭で食育について考えてみましょう。
2(金)		おろしハンバーグ ちくせんに もやしのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、とり肉 ちくわ、あつあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	6月4日~10日は 歯と口の健康週間です! 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。しっかりと噛むことができる歯を保つためにも、食事の後は歯をきれいにみがきましょう。
5(月)		ごもくたまごやき もやしのおひたし みそおでん	牛乳、たまご、ひじき ちくわ、じゃこ入りさつまあげ がんもどき、こんにゃく	ごはん こんにやく	しそ、ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ、もやし えだまめ、だいこん、ぶき	
6(火)		ポークウィンナー チリマトビーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー、ふたひき肉 ひよこまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ	せわりコッパパン サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	6日は、パンにポークウィンナー やチリマトビーンズを上手に はさんで食べましょう。
7(水)		いわしうめに きりぼしだいこんのいために とん汁 カミカミごはん(こぶくろ)	牛乳 いわし ぶた肉、あぶらあげ	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	ぎりぼしだいこん、にんじん しいたけ、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ	+9日は卓上ソースがつきます。クラス で上手に分け合いましょう。
8(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 オリーブあぶら ゼリー	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、おうとうかんづめ りんごシロップ、パイナップルかんづめ	
9(金)		あじフライ ポイルキャベツ とりだんご汁	牛乳 あじ、とりだんご あぶらあげ、とうふ、わかめ	ごはん こめあぶら	キャベツ、アスパラガス だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	
12(月)		とうふハンバーグ ぶた肉とほそたけのいために こまつなのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ほそたけ にんじん、こまつな もやし、たまねぎ	
13(火)		さんまオレソジに やさしいごますあえ 肉じゃが	牛乳 さんま、とり肉 ぶた肉	ごはん、じゃがいも 糸こんにやく、こまあぶら ごま、サラダあぶら	もやし、きゅうり にんじん たまねぎ	
14(水)		いかメンチ こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	牛乳、いかメンチ こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい しめじ、ねぎ	
15(木)		やさしいコロッケ キャベツののりあえ	牛乳 やきぶた、なると のり	ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら	にんじん、たまねぎ、いんげん もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ キャベツ、こまつな	ふるさと産品給食の日 青森県は豊かな山々と海に囲まれて いるため、山の幸、海の幸に恵まれた環境 にあります。 21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。 確認しながら食べましょう。
16(金)		赤うおしおやき ひじきのいために キャベツのみそ汁	牛乳 赤うお、ひじき、だいず あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ ねぎ	
19(月)		さばみそに もやしのうめあえ せんべい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん せんべい	もやし、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 しめじ、ねぎ、ぎりぼしだいこん	
20(火)		とり肉てりやき はくとうかんづめ アスパラとほたてのシチュー	牛乳 とり肉 ほたて、とう乳	雪にんじんパン じゃがいも オリーブあぶら	はくとうかんづめ アスパラガス、にんじん たまねぎ、しめじ	
21(水)		あつやきたまご 肉汁いために ミニトマト かぶのみそ汁	牛乳 たまご、こうやどうふ ぶた肉、あぶらあげ とうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ かぶ ミニトマト	
22(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 ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ	
23(金)		ぶた肉みそやき やさしいため えびだんご入りすまし汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ えびだんご、とうふ	ごはん サラダあぶら	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、ねぎ、しいたけ	
26(月)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉だんご	ごはん ワンタン ごま、こまあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	
27(火)		かつおフライ キャベツのレモンあえ みそけんちん汁	牛乳 かつお、とり肉 とうふ	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	カルシウムが多い食品 
28(水)		つくね かぶのそぼろに せんぎり汁	はっこう乳、わかめ つくね、ぶたひき肉 きわかめ、こうやどうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	かぶ、にんじん、グリーンピース しいたけ、キャベツ えのきたけ、ぎりぼしだいこん	
29(木)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、たまご 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	
30(金)		しゅうまい(2こ) モーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 きわかめ、なると	ごはん サラダあぶら こまあぶら	たけのこ、ねぎ しいたけ、だいこん、はくさい にんじん	

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【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。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。
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。

## よくかんで食べよう

### 食育月間

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!

### かむことの効果 4つのポイント

**むし歯予防**  
だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

**肥満を防ぐ**  
よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

**脳を活性化**  
かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

**消化吸収がよくなる**  
食べ物が細かくなり、だ液と良く混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

