



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(中学校)

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 (木)		おろしハンバーグ 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、とり肉 ちくわ、厚揚げ、わかめ	ごはん こんにやく サラダ油	大根、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	
2 (金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん、じゃがいも オリーブ油 ゼリー	玉ねぎ、にんじん 福神漬、黄桃缶詰 りんごシロップ漬、パイナップル缶詰	
5 (月)		ポークウィンナー チリトマトビーンズ 野菜スープ	牛乳、ポークウィンナー、豚ひき肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆	蕎麦割りコッペパン サラダ油	玉ねぎ、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 やチリトマトビーンズを上手に はさんで食べましょう。
6 (火)		あじフライ ポイルキャベツ 鶏団子汁	牛乳 あじ、鶏団子 油揚げ、豆腐、わかめ	ごはん 米油	キャベツ、アスパラガス 大根、にんじん しめじ、ねぎ	
7 (水)		肉団子(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ カミカミ産布(小袋)	牛乳 肉団子 昆布	ごはん ワンタン ごま、ごま油	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 にんじん、ねぎ、しいたけ	～6月は食育月間～ 食育とは、私たちが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 身につけていくことです。 学校や家庭で食育について考えてみま しょう。
8 (木)		赤魚塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 赤魚、ひじき、大豆 油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ ねぎ	
9 (金)		豆腐ハンバーグ 豚肉と細竹の炒めもの 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉、油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	細竹 にんじん、小松菜 もやし、玉ねぎ	
15 (木)		いわし柳煮 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 いわし、油揚げ 豚肉	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ	6月4日～10日は 歯と口の 健康週間です!
16 (金)		キャベツメンチカツ 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ、鶏肉 わかめ、油揚げ	ごはん じゃがいも、米油 ごま、ごま油	もやし、キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
19 (月)		鶏肉照焼き 白桃缶詰 アスパラとほたてのシチュー	牛乳 鶏肉 ほたて、豆乳	雪にんじんパン じゃがいも オリーブ油	白桃缶詰 アスパラガス、にんじん 玉ねぎ、しめじ	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。 20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。
20 (火)		鷹焼きたまご 肉汁炒め ミニトマト(2個) かぶのみそ汁	牛乳 たまご、高野豆腐 豚肉、油揚げ 豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ かぶ ミニトマト	
21 (水)		さばみそ煮 もやしの梅和え せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) 梅、キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	
22 (木)		豚肉みそ焼き 野菜炒め えび団子入りすまし汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ えび団子、豆腐	ごはん サラダ油	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	
23 (金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、りんごシロップ漬 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰	
26 (月)		いかメンチ(2個) 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	牛乳、いかメンチ 高野豆腐、鶏肉 油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、白菜 しめじ、ねぎ	
27 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚ひき肉 荳わかめ、なると	ごはん サラダ油 ごま油	たけのこ、ねぎ しいたけ、大根、白菜 にんじん	
28 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚ひき肉、たまご 大豆	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ、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	
29 (木)		つくね かぶのそぼろ煮 千切り汁	発酵乳 つくね、豚ひき肉 荳わかめ、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	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、切干大根	
30 (金)		五目たまご焼き キャベツのり和え 肉じゃが	牛乳、たまご ひじき、のり 豚肉	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダ油	ほうれん草、にんじん、たけのこ キャベツ、小松菜 玉ねぎ	

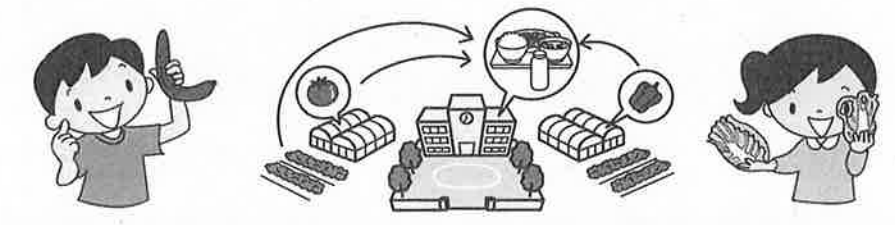
アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 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。

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!



よくかんで食べよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です!

6月4日から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。

しっかりかむことができる歯を保つために、食事の後は、正しいみがきましよう。また、磨く前の歯みがきも大切です。

かむことの効果 4つのポイント

<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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よくなります。</p>