



# 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 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)		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 ごはんやく 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。
2 (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	
5 (月)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ワンタンスープ カミカミごはん(こぶくろ)	牛乳 肉だんご	ごはん ごま、ごまあぶら ワンタン	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	
6 (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 ごめあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	
7 (水)		ポークウィンナー チリトマトビーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー ぶたひき肉、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	・7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。
8 (木)		こもくたまごやき 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、こんぶ	ごはん こんにやく	しそ、にんじん、ねぎ、たけのこ もやし、ほうれんそう えだまめ、だいこん、ふき	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。 しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後は正しい歯みがきしましょう。
9 (金)		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、セリー	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	
12 (月)		さんまオレンジに キャベツのりあえ 肉じゃが	牛乳 さんま、のり ぶた肉	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	キャベツ、ごまつな にんじん たまねぎ	
13 (火)		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	たけのこ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
14 (水)		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、とうふ あぶらあげ、わかめ	ごはん ごめあぶら	キャベツ、アスパラガス だいこん、にんじん しめじ、ねぎ	・14日は卓上ソースがつきます。クラス で上手に分け合います。
15 (木)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	はっこう乳、しゅうまい ぶたひき肉、とうふ くわわかめ、なると	ごはん ごまあぶら	しいたけ、たけのこ、ねぎ だいこん、はくさい にんじん	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。 19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)		いかメンチ こうや豆腐のごもくに はくさいのみそ汁	牛乳、いかメンチ こうや豆腐、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 しいたけ、えだまめ はくさい、しめじ、ねぎ	
19 (月)		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 ぶた肉、こうや豆腐 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ ミニトマト、かぶ	
20 (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	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	
21 (水)		とり肉てりやき はくとうかんづめ ほたとアスパラのシチュー	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	
22 (木)		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(だききみ) うめ、キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
23 (金)		ぶた肉みそやき やさしいために 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、オレンジピーマン 黄ピーマン、ねぎ、しいたけ	
26 (月)		つくね かぶのそぼろに せんざり汁	牛乳、わかめ つくね、ぶたひき肉 くわわかめ、こうや豆腐	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、きりぼしだいこん	
27 (火)		オムレット ブロッコリー-サラダ	牛乳 たまご ぶたひき肉、だいず	スバグッティ 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	カルシウムが多い食品 
28 (水)		キャベツメンチカツ やさしいごまずあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ、とり肉 わかめ、あぶらあげ	ごはん ごま、じゃがいも ごまあぶら、ごめあぶら	キャベツ もやし、きゅうり たまねぎ	
29 (木)		いわしうめに きりぼしだいこんのいりに とん汁	牛乳 いわし、あぶらあげ ぶた肉	ごはん 糸こんにやく じゃがいも、サラダあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	
30 (金)		とうふハンバーグ ぶた肉とほそたけのいために ごまつなのみそ汁	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 ごまつな、もやし たまねぎ	牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐、納豆、 ごまつななどに多く含まれています。

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。

## 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

### 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。
	脳を活性化させる 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 食べ物がかみ砕かれ、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。