



献立のお知らせ

献立のねらい
カミカミで歯やアゴを鍛えよう

令和2年6月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	スプーン	こ ん だ て	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (月)		ミートオムレツ キャベツのレモン和え はたとアスパラのシチュー	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご、鶏肉 はたと、豆乳	キャベツ、とうもろこし きゅうり、アスパラガス、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」 よくかんで食べて、歯みがきをしっかりと、歯や口の健康を守りましょう。 よくかんで食べるために ・いそがずゆっくり食べる ・汁ものなどで流しこまない ・ながら食べをしない ・かみごたえのあるものを食べる ・ひとくちにつめこまない
2 (火)		赤魚西京焼き きんぴら炒め 長いものみそ汁	ごはん、長いも 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、きんぴら 豚肉、油揚げ	にんじん 玉ねぎ 大根菜	
3 (水)		たこメンチカツ 野菜のごま酢和え かぶのみそ汁 紫いもチップス(小袋)	ごはん ごま、ごま油 米油、紫いも	牛乳 たこメンチカツ 鶏肉、厚揚げ	キャベツ、もやし ほうれん草、かぶ しめじ、ねぎ	
4 (木)		ごぼう入りつくね ぶきの炒め物 かしわ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳、つくね さつま揚げ 鶏肉、油揚げ	ごぼう、玉ねぎ、ぶき キャベツ、にんじん しいたけ、ねぎ	
5 (金)		しゅうまい(2個) ピピンパ炒め 中華スープ	ごはん ごま ごま油	牛乳 しゅうまい 豚肉	もやし、ほうれん草、にんじん ぜんまい、せり、きくらげ、白菜 チンゲン菜、メンマ、ねぎ	
8 (月)		福神漬 フルーツヨーグルト和え	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	
9 (火)		いわしおろし煮 ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳、いわし 豚肉、ひじき、大豆 油揚げ、きんぴら	にんじん、もやし 大根、小松菜 えのきたけ	
10 (水)		春巻 大根サラダ	中華めん サラダ油 米油	牛乳 豚肉、鶏肉 春巻	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
11 (木)		あじ白しょうゆ焼き 野沢菜となめこの和え物 豚汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 あじ、昆布 豚肉、高野豆腐	もやし、きゅうり なめこ、野沢菜、白菜 ごぼう、にんじん、ねぎ	
12 (金)		デミグラスソースハンバーグ プロックリーの炒め物 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油	発酵乳 ハンバーグ 鶏肉、油揚げ	プロックリー、赤ピーマン 玉ねぎ、とうもろこし、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	
15 (月)		さけチーズフライ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	コッペパン じゃがいも 米油	牛乳 さけ、チーズ ウィンナー	きゅうり、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
16 (火)		肉団子(2個) 八宝菜 わかめスープ	ごはん はるさめ ごま油	牛乳 肉団子、豚肉 なるこ、わかめ	白菜、にんじん、たけのこ 玉ねぎ、チンゲン菜 きくらげ、もやし、ねぎ	
17 (水)		野菜入り佃田煮 もやしのり和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 油揚げ、のり 鶏肉、豚肉	もやし、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ ねぎ、れんこん、ごぼう	
18 (木)		チキン梅カツ 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく 米油	牛乳、鶏肉 厚揚げ、油揚げ	切干大根、にんじん わらび、しいたけ もやし、玉ねぎ、ねぎ	
19 (金)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬	
22 (月)		豚肉しょうが焼き キャベツの炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳、豚肉 豆腐、わかめ 油揚げ、鶏肉	キャベツ、とうもろこし にんじん、赤ピーマン 玉ねぎ、ねぎ	
23 (火)		たまご焼き じゃがいものうま煮 ミニトマト(2個) 白菜のみそ汁	ごはん、じゃがいも こんにゃく サラダ油	牛乳 わかめ、たまご 鶏肉、高野豆腐	にんじん、しいたけ 枝豆、白菜、えのきたけ ねぎ、ほうれん草、ミニトマト	
24 (水)		豆乳グラタン カラフルサラダ	スパゲッティ じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚ひき肉、大豆 鶏肉、豆乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし ほうれん草、マッシュルーム、赤ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン	
25 (木)		さばみそ煮 かぶと厚揚げの煮物 せんべい汁	ごはん、せんべい こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、厚揚げ 鶏肉、大豆	かぶ、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ 切干大根、ねぎ	
26 (金)		長いも入り豆腐ハンバーグ アスパラとだけきみのごまサラダ 豚汁	ごはん、長いも ごま、糸こんにゃく 油揚げ、大福	牛乳、豆腐ハンバーグ 鶏肉、油揚げ つみれ(魚すり身入り)	玉ねぎ、にんじん、枝豆 アスパラガス、きゅうり、とうもろこし 白菜、キャベツ、ねぎ	
29 (月)		鶏肉くわ焼き 野菜炒め 五目豆乳汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉、大豆 さつま揚げ、豆乳	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ 黄ピーマン、オレンジピーマン 赤ピーマン、赤ピーマン、大根、ごぼう	
30 (火)		さわらフライ 菜の花のおひたし もずくのみそ汁 チーズ	ごはん 米油	牛乳 さわら、豆腐 もずく、油揚げ、チーズ	もやし、菜の花 えのきたけ ねぎ	

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで食べて、歯みがきをしっかりと、歯や口の健康を守りましょう。
よくかんで食べるために
・いそがずゆっくり食べる
・汁ものなどで流しこまない
・ながら食べをしない
・かみごたえのあるものを食べる
・ひとくちにつめこまない

野菜も食べよう!



ふるさと産品給食の日

26日は「ふるさと産品給食の日」です。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。青森県の恵みに感謝していただきますよう。

弘前産
ごはん(つがの口マン)
とうもろこし(だけきみ)

青森県産
長いも入り豆腐ハンバーグ
アスパラガス、きゅうり
奥産野菜だし入りつみれ
にんじん、白菜、ねぎ
桃大福、牛乳

長いも入り豆腐ハンバーグ

長いも入り豆腐ハンバーグは、昨年の学校給食献立コンクールで、弘前市立第三中学校の生徒が考案し、優良賞を受賞した料理を給食用にアレンジしたものです。

24日の豆乳グラタンは、じゃがいもから作られたカップに入っているので、まるごと食べられます。

24日 カラフルサラダ
26日 アスパラとだけきみのごまサラダ

たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。

アレルギー対応食のお問い合わせは、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。忘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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

カルシウムで骨骨貯金!

カルシウムは骨や歯をつくったり、筋肉や細胞・神経の働きを助ける大切な栄養素のひとつです。とくに小中学生の時期は、カルシウムを体に取り込む吸収率が高く、骨骨貯金をするのに大切な時期です。毎日の食事でカルシウムを多く含む食べ物や、カルシウムの吸収を高める栄養素を含む食べ物などを積極的に食べましょう。

6月は食育月間です
6月は国の食育月間です。この機会に自分や家族の食生活を振り返り、「食育」について考えてみましょう!

カルシウムを多く含む食べ物
牛乳・乳製品、豆腐、しらす干し、小松菜
骨や歯のもとになるよ

ビタミンDを多く含む食べ物
いわし、さんま、干しいたけ、きくらげ
カルシウムの吸収を高めるよ

ビタミンKを多く含む食べ物
ほうれん草、なつとう、キャベツ、プロックリー
骨にカルシウムをくっつけるよ