



献立のお知らせ

献立のねらい
カミカミで歯や
アゴをきたえよう

令和6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	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	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		
3 (月)		鶏肉くわ焼き 白菜のおかか和え 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 鶏肉、かつお節 油揚げ、みそ	白菜、もやし 大根、にんじん ほうれん草、しめじ、ねぎ	614	 食育は、「食」に関するさまざまな経験を通して、心と体の健やかな成長と、豊かな人間性を育んでいこうとするものです。この機会に学校や家庭でも食について話題にしてみませんか。
4 (火)		豆腐ハンバーグ 野菜炒め 千切り汁	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳 豆腐ハンバーグ、ベーコン 油揚げ、荳わかめ、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ 切干大根、にんじん、えのきたけ	751	
5 (水)		春巻 メンマの和え物	中華めん 米油 ごま、ごま油	牛乳 春巻 豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、ねぎ メンマ、もやし、きゅうり	673	
6 (木)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、桃缶詰	787	
7 (金)		肉団子(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ	ごはん、ごま油 サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 肉団子、鶏肉 豆腐、荳わかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ	679	
12 (水)		いわし生姜煮 いんげんの和え物 五目豆乳汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いわし、鶏肉、油揚げ 大豆、豆乳、みそ	いんげん、もやし、とうもろこし 大根、にんじん しいたけ、ねぎ	643	
13 (木)		しゅうまい(2個) 厚揚げのホイコーロー わかめスープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	発酵乳、しゅうまい 厚揚げ、豚肉、みそ わかめ、かまぼこ	キャベツ、たけのこ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	646	
14 (金)		かつおカツ 小松菜のからし和え じゃがいものみそ汁	ごはん 米油、砂糖 じゃがいも	牛乳 かつお 油揚げ、わかめ、みそ	小松菜、白菜 玉ねぎ、しめじ ねぎ	668	
17 (月)		照焼きハンバーグ キャベツのレモン和え 和風コンソメスープ	ごはん 砂糖	牛乳 ハンバーグ 鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	700	
18 (火)		チキン梅カツ 野菜とツナの和え物 かぶのどろみ汁	ごはん 米油 砂糖、でん粉	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ	梅、もやし、きゅうり、とうもろこし かぶ、にんじん 白菜、しめじ	661	
19 (水)		さんま甘煮煮 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さんま、油揚げ 高野豆腐、荳わかめ、みそ	切干大根、にんじん こんにゃく、しいたけ 白菜、しめじ、ねぎ	663	
20 (木)		五目たまご焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	ごはん ごま、ごま油 砂糖	牛乳 たまご、ひじき、鶏肉 豚肉、高野豆腐、みそ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ もやし、きゅうり 白菜、ごぼう	682	
21 (金)		赤魚西京焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 赤魚、ひじき、油揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、ねぎ	675	
24 (月)		メンチカツ キャベツのごまサラダ コンソメスープ	コッペパン、米油 ノンエッグマヨネーズ ごま、ごまドレッシング	牛乳 豚肉、鶏肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし ブロッコリー、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	744	
25 (火)		ごぼう入り信田煮 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 大豆、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 大根、こんにゃく、しいたけ 小松菜、ねぎ	701	
26 (水)		さばみそ煮 もやしののり和え けんちん汁	ごはん	牛乳 さば、みそ のり、豆腐	小松菜、もやし 大根、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ、しいたけ	684	
27 (木)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	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	762	
28 (金)		たまご焼き かぶのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 たまご、豚肉 油揚げ、みそ	かぶ、にんじん こんにゃく、枝豆 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	692	

もっと野菜を食べよう!
野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや無機質、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

だ液のはたらき
だ液には、体によいのはたらきがたくさんあるよ!
・食べかすを落とす
・消化を助ける
・味を感じる
・歯が増えるのを防ぐ
・歯の表面を修復する

地域への恵みに感謝して/
ふるさと産品給食の日
25日は「ふるさと産品給食の日」です。ふるさと産品給食の日は、青森県産の食材をたっぷり使った献立となっています。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(つがるロマン)
〈青森県産〉
牛乳 ごぼう 豚肉
大根 にんじん
大豆 豆腐
小松菜 ねぎ みそ

この他、油揚げは弘前市内、こんにゃくは県内の工場で作られています。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【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。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かえます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。)

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!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

みなさんは、むし歯のないきれいな歯を保っていますか?
歯は、食べ物をしっかりとむすためにとても大切です。かみこたえのあるものを食べたり、食後の歯みがきを必ずするなどして、歯を大切にするために自分でできることを実践していきましょう!

●よくかむことの効用●
弥生時代の卑弥呼の食事には、玄米や干物、くるみやくりなど、かたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことのよさは、「ひみこのはがいぜ」の合言葉で覚えましょう。

ひ 肥満予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球
の 脳の発達
いー 胃腸快調
が がん予防
は 歯の病気の予防

かむ回数を増やすために

かみこたえのある食べ物を食べる
飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)