



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(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	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)		てりやきハンバーグ キャベツとツナのいためもの わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	キャベツ、もやし 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ	582	
4(火)		ごもくたまごやき やさしいごますあえ とん汁	ごはん ごま、ごまあぶら さとう	牛乳 たまご、ひじき、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、だけのこ もやし、きゅうり はくさい、ごぼう	560	
5(水)		さかなとどうふの肉みそあんづつみ くわがめのため とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 くわがめ、あぶらあげ さかなすりみ、どうふ、ぶた肉 とりだんご、みそ	たまねぎ にんじん、ごんにやく だいごん、ねぎ	573	
6(木)		赤うおさいきょうやき ひじきのいため あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 赤うお、ひじき、あぶらあげ あつあげ、みそ	にんじん、ごんにやく、えだまめ たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ	555	
7(金)		チキンうめカツ やさしいツナのあえもの かぶのとうろみ汁	ごはん ごめあぶら さとう、でんぶん	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	うめ、もやし、きゅうり、とうもろこし かぶ、にんじん、 はくさい、しめじ	561	
10(月)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあますいため ちゅうかスープ	ごはん、ごまあぶら サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 肉だんご、とり肉 どうふ、くわがめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、だけのこ もやし、にんじん、ねぎ	578	
11(火)		ふくじんづけ 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 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	662	
12(水)		いわししょうがに いんげんのあえもの ごもくとうろみ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いわし、とり肉、あぶらあげ だいず、とう乳、みそ	いんげん、もやし、とうもろこし だいごん、にんじん しいたけ、ねぎ	542	
13(木)		はるまき メンマのあえもの	ちゅうかめん ごめあぶら ごま、ごまあぶら	牛乳 はるまき ぶた肉、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ メンマ、もやし、きゅうり	523	<ul style="list-style-type: none"> 食べかすを落とす 消化を助ける 味を感じる 菌が増えるのを防ぐ 歯の表面を修復する
14(金)		しゅうまい(2こ) あつあげのホイコーロー わかめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 はくことう乳、しゅうまい あつあげ、ぶた肉、みそ わかめ、かまぼこ	キャベツ、だけのこ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ	537	
17(月)		さんまかんに きりぼしだいごんのため はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さんま、あぶらあげ こうやどうふ、くわがめ、みそ	きりぼしだいごん、にんじん ごんにやく、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	552	
18(火)		ポークウィンナー まめのカレーいため やさしいスープ	ごはん ノンエッグマヨネーズ カレールウ	牛乳 ポークウィンナー ぶた肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	567	
19(水)		とり肉くわやき はくさいのおかかあえ だいごんのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉、かつおぶし あぶらあげ、みそ	はくさい、もやし だいごん、にんじん ほうれんそう、しめじ、ねぎ	525	
20(木)		どうふハンバーグ やさしいため せんぎり汁	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 どうふハンバーグ、ベーコン あぶらあげ、くわがめ、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ きりぼしだいごん、にんじん、えのきたけ	601	<p>24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。</p>
21(金)		かつおカツ こまつなからしあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ごめあぶら、さとう じゃがいも	牛乳 かつお あぶらあげ、わかめ、みそ	こまつな、はくさい たまねぎ、しめじ ねぎ	544	
24(月)		ごぼう入りのだに ぶた肉とだいごんのもの どうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 だいず、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいごん、ごんにやく、しいたけ こまつな、ねぎ	595	
25(火)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ	638	<p>この他、あぶらあげは弘前市内、ごんにやくは県内の工場で作られています。</p>
26(水)		たまごやき かぶのそぼろに キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 たまご、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	かぶ、にんじん ごんにやく、えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	541	
27(木)		さばみそに にびだし けんちん汁	ごはん	牛乳 さば、みそ あぶらあげ、とうふ	こまつな、もやし だいごん、にんじん、ごぼう ごんにやく、ねぎ、しいたけ	563	
28(金)		メンチカツ キャベツのごまサラダ コンソメスープ	ごはん、ごめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま、ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉、とり肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし ブロッコリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	607	

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かます。
- 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噛むためにとっても大切です。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行え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。よくかむことによきは、「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 言葉の発音はつきり

ぜ 全力投球

の 脳の発達

い 胃腸快調

が がん予防

は 歯の病気予防

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)