



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	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)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため 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 とうふ、くわわかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ	575	
4(火)		かつおカツ こまつなのからしあえ 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	たまねぎ、はくさい たまねぎ、しめじ ねぎ	556	
5(水)		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 だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	584	
6(木)		さんまかんに きりほしだいこんのいために 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 こうどうふ、くわわかめ、みそ	きりほしだいこん、にんじん ごんにやく、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	556	
7(金)		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 ふた肉	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	672	
10(月)		とうふハンバーグ やさしいため せんざり汁	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 とうふハンバーグ、ベーコン あぶらあげ、くわわかめ、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ きりほしだいこん、にんじん、えのきたけ	599	
11(火)		はるまき メンマのあえもの	ごはん ごめあぶら ごま、ごまあぶら	牛乳 はるまき ふた肉、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	615	
12(水)		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	はっこう乳、しゅうまい あつあげ、ふた肉、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 だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	540	
13(木)		こちもたまごやき やさしいごまずあえ 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 ふた肉、こうどうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ もやし、きゅうり はくさい、ごぼう	569	
14(金)		さかなとうふの肉みそあんづつみ くわわかめのいために とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 くわわかめ、あぶらあげ さかなすりみ、とうふ、ふた肉 とりだんご、みそ	たまねぎ にんじん、ごんにやく だいこん、ねぎ	564	
17(月)		チキンめカツ やさしいツナのあえもの かぶのとりみそ汁	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	570	
18(火)		赤うおさいきょうやき ひじきのいために 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	558	
19(水)		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 サラダあぶら、さとう カレールウ	牛乳 ポークウィンナー ふた肉、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 フロッコリー、キャベツ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	566	
20(木)		とり肉くわやき はくさいのおかかあえ だいこんのみそ汁	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 だいこん、にんじん ほうれんそう、しめじ、ねぎ	526	
21(金)		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 ふた肉	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	657	
24(月)		ごぼう入りしのだに ふた肉とだいこんのもの とうふのみそ汁	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、ふた肉 だいず、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、ごんにやく、しいたけ こまつな、ねぎ	590	
25(火)		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 ふた肉、とり肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし フロッコリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	625	
26(水)		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 だいこん、にんじん、ごぼう ごんにやく、ねぎ、しいたけ	580	
27(木)		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、ふた肉 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	544	
28(金)		いwashしようがに いんげんのあえもの ごちもとう乳汁	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 だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	548	

もって野菜を食べよう!
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
・菌が増えるのを防ぐ
・歯の表面を修復する

地域の恵みに感謝して

ふるさと産品給食の日
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。

〈弘前産〉
ごはん(つがるロマン)
〈青森県産〉
牛乳 ごぼう ぶた肉
だいこん にんじん
だいず とうふ
こまつな ねぎ みそ

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。

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むかむかの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の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。よくかむことよきは、「ひみこのはがいーせ」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