



献立のお知らせ

献立のねらい
カミカミで歯や
あごをきたえよう

令和8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	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に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)		
1 (月)		さばカレーに きりぼしだいこんのいために もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さば、あぶらあげ あつあげ、みそ	にんじん、だいこん こんにゃく、しいたけ もやし、ねぎ	602	6月は食育月間 食育は生きる上での 基本で、知育・徳育・ 体育の基礎となるもの です。さまざまな経験 を通して食に関する 知識や実践力を身に つけましょう。
2 (火)		とうふハンバーグ ぶたキムチのため じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、キャベツ、はくさい だいこん、にんじん、にら えのきたけ、ねぎ	599	
3 (水)		たまごやき もやしのりあえ とん汁	ごはん	牛乳、とり肉 あぶらあげ、たまご、のり ぶた肉、こうやどうふ、みそ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく にんじん、こまつな、もやし だいこん、ねぎ	544	
4 (木)		肉だんご（2こ） チンジャオロースー ワントンスープ	ごはん サラダあぶら、ごまあぶら さとう、でんぶん、ワントン	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、にんじん、はくさい きくらげ、ねぎ	568	
5 (金)		かつおフライ キャベツのしおこんぶあえ せんべい汁	ごはん ごめあぶら せんべい	牛乳 かつお、こんぶ とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	572	
8 (月)		とり肉でりやき ひじきのいために あつあげのみそ汁 さつまいもチップス（こぶくろ）	ごはん サラダあぶら、さとう さつまいも	牛乳 とり肉、ぶた肉 ひじき、あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ	582	
9 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレーウ さくらんぼゼリー	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、ももかんづめ	680	
10 (水)		メンチカツ ごぼうのごまドレッシングあえ わふうコンソメスープ	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 メンチカツ、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	627	
11 (木)		さけしおやき かぶのそぼろに 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 さけ、ぶた肉、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、かぶ、こんにゃく しいたけ、えだまめ チンゲンサイ、ねぎ	573	
12 (金)		つくね ひじきとツナのあえもの だいこんのみそ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 つくね、ひじき、ツナ あぶらあげ、みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン ブロッコリー、にんじん、だいこん えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	581	
15 (月)		トマトソースチキン カラフルサラダ ポトフ	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 とり肉 ウィンナー	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ	600	
16 (火)		赤うおさいきょうやき メンマのいたため とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 赤うお、みそ、ぶた肉 とりだんご、くきわかめ	にんじん、メンマ こんにゃく キャベツ、ねぎ	592	
17 (水)		しゅうまい（2こ） とり肉とピーマンのあまじため ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 わかめ、しゅうまい とり肉、なると	たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン、にんじん もやし、はくさい	562	
18 (木)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ たまねぎのみそ汁	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ あつあげ、みそ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、こまつな、えのきたけ	562	
19 (金)		まぐろカツ くきわかめのいために とう乳入りみそ汁	ごはん ごめあぶら、サラダあぶら さとう	はっこう乳、まぐろ、だいす くきわかめ、さつまあげ あぶらあげ、とう乳、みそ	にんじん、こんにゃく だいこん、しいたけ たまねぎ、ねぎ	517	
22 (月)		にしんつがるみそに こうやどうふのごもくに 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 にしん、みそ、とり肉 こうやどうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、こんにゃく しいたけ、えだまめ、しめじ キャベツ、ねぎ	561	
23 (火)		オムレツ チリトマトビーンズ やさしいスープ	ごめこパン サラダあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、たまご ぶた肉、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム ブロッコリー	616	
24 (水)		とり肉しょうがみそやき だいこんのあえもの つみれ汁 あじつゆのり	ごはん さとう	牛乳、とり肉、みそ つみれ（さかなすりみ入り） とうふ、あぶらあげ、のり	だいこん、きゅうり にんじん、キャベツ ねぎ、たまねぎ	546	
25 (木)		ごぼう入りしのだに れんこんのみそいため こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ れんこん、こんにゃく だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	558	
26 (金)		ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ ももかんづめ	647	
29 (月)		はるまき ナムル はるさめスープ	ごはん ごめあぶら、ドレッシング ごま、はるさめ	牛乳 はるまき、とり肉 なると	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	659	
30 (火)		さばみそに やさいのごますあえ けんちん汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	牛乳 さば、みそ とり肉、とうふ	もやし、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、しいたけ こんにゃく、ねぎ	529	

かむことと満腹感

食物をよくかむと、脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が動く前に食べすぎになってしまいます。

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維を豊富に含んでいます。

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しょう。

〈弘前市産〉
ごはん（はれわたり）

〈青森県産〉
牛乳、とり肉、だいこん
きゅうり、にんじん
キャベツ、ねぎ、とうふ

この他、あぶらあげは弘前市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います。

- 「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。
- 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気を付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。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵（たらこ）、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。）

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

がつ くに しょくいくげっかん
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！

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

不足しがちな
カルシウムをとろう

カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに！
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。