



# 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	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)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん サラダあぶら、ごまあぶら さとう、でんぷん、ワンタン	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	614	ワンタンは、「雲吞」と書き、空に浮かぶ雲に似ていることが由来になっているそうです。中国では縁起の良い食べ物です。
2 (火)		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	592	かつおは、春に日本へたくさんやってくる。5月ごろからあぶらがのって、おいしくなります。
3 (水)	りんごカレー	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 さくらんぼゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん じゃごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	697	4日のさつまいもチップスはかたいので、よくかんで食べるようにしましょう。
4 (木)		赤うおさいきょうやき メンマのいためもの とりだんごのみそ汁 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 赤うお、みそ、ぶた肉 とりだんご、くわわかめ	にんじん、メンマ こんにゃく、キャベツ たまねぎ、ねぎ	576	<b>6月は食育月間</b> 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。 
5 (金)		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	604	
8 (月)		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 でんぷん、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	636	
9 (火)		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	624	
10 (水)	ごもくごはん	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	528	
11 (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	601	<b>かむことと満腹感</b> 
12 (金)	(フレーン)	まぐろカツ くわわかめのいために 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、だいず くわわかめ、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	522	
15 (月)		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 さとう	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	605	食べ物をよくかむと、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働く前に食べすぎになってしまいます。
16 (火)		とり肉てりやき 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 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	573	
17 (水)	ポークカレー	ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも カレールウ	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	663	<b>ふるさと産品給食の日</b> 22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。
18 (木)	(ふりかけ)	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	670	
19 (金)		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 でんぷん	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	601	<b>〈弘前市産〉</b> ごはん(はれわたり) <b>〈青森県産〉</b> 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。
22 (月)		とり肉しょうがみそやき だいこんのあえもの つみれ汁 あじつけのり	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	550	
23 (火)		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	578	
24 (水)	こめこパン	オムレツ チリトマトビーンズ やさいスープ	こめこパン 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、キャベツ ブロッコリー	629	
25 (木)		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 でんぷん	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	574	
26 (金)		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 えのきたけ、ねぎ	650	
29 (月)		さばみそに やさしいごますあえ 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	578	
30 (火)	わかめごはん	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 でんぷん	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	571	

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。