



献立のお知らせ

献立のねらい
カミカミで歯やアゴを鍛えよう

令和3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	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 (火)		とうふハンバーグ なごの花のからしあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ あつあげ	なごの花、もやし だいごん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	 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、豊かな人間性を育てていくこととするものです。 6月は食育月間ですので、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日のむらさきもチップスは、とてもかたいので、意識してよくかんで食べましょう。 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」 よくかんで食べて、歯みがきをしっかりとって、歯や口の健康を守りましょう。 6月18日の「陸奥潤ほたての日」にちなんで、8日はほたてとアスパラのシチューです。 野菜を食べよう ~ 野菜をたくさん食べるコツ ~ ゆでる 蒸す ゆでたり、蒸したりすることで、かさが減り、たくさん食べられます。汁もの具として食べるのもおすすめです。 21日のフルーツデザートに入っている緑色の漬は、大きくなる前のちもをシロップ漬けにしたものです。 22日は、パンにポークウィンナーを上手にはさんで食べましょう。 ふるさと産品給食の日 29日は弘前市産、青森県産の食べものをたくさん取り入れた献立になっています。 ●弘前市産● ごはん(学校給食用「青天の霹靂」) りんごゼリー ●青森県産● ぶた肉、とり肉 だいごん、きゅうり、キャベツ ごぼう、きりぼしだいごん ねぎ、牛乳 自分たちが住んでいる地域で生産されたものを積極的に食べることで、地域の活性化につながります。 30日のミニトマトは弘前市産です。
2 (水)		さんまかんるにもやしのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さんま、ベーコン とりだんご、とうふ	もやし、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たけのこ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
3 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいごんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶた肉、なると ぎょうざ、ツナ	もやし、キャベツ、にんじん メンマ、ねぎ、だいごん きゅうり、とうもろこし	
4 (金)		とり肉みやき ぶきのいためもの はくさいのみそ汁 むらさきもチップス(こぶくろ)	ごはん こんにゃく、ごまあぶら サラダあぶら、むらさきも	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ぶき、にんじん はくさい、しめじ ねぎ	
7 (月)		つくね ひじきのために チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 つくね、ひじき あぶらあげ、あつあげ	にんじん、えだまめ チンゲンサイ、たまねぎ しめじ、ねぎ	
8 (火)		だけきみコロッケ キャベツのレモンあえ ほたてとアスパラのシチュー	こめコパン、じゃがいも オリーブあぶら ごめあぶら	牛乳 とり肉、ほたて とう乳	とうもろこし(だけきみ)、キャベツ きゅうり、たまねぎ、アスパラガス にんじん、マッシュルーム	
9 (水)		いわしうめ きりぼしだいごんのため にもやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	はっこう乳 いわし、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	きりぼしだいごん わらび、しいたけ もやし、にんじん、だいごんは	
10 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
11 (金)		赤うおしおやき メンマのあえもの とん汁	ごはん ごま、ごまあぶら サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 こうやどらぶ	メンマ、もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
14 (月)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、なると	たけのこ、黄ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ	
15 (火)		とり肉トマトソースに ブロッコリーサラダ ごまつなのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉 とうふ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、ごまつな たまねぎ、にんじん、もやし	
16 (水)		ほっけフライ だいごんのそぼろに キャベツのみそ汁	ごはん、こんにゃく サラダあぶら ごめあぶら	牛乳 ほっけ、ぶた肉 あぶらあげ	だいごん、にんじん えだまめ、しいたけ キャベツ、しめじ、ねぎ	
17 (木)		オムレツ カラフルサラダ	スノグッティ オリーブあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 だいず、とり肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン	
18 (金)		あじにつけ くまわかめのため にもそけんちん汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 あじ、ぶた肉 とうふ、くまわかめ	にんじん、だいごん ごぼう、しいたけ ねぎ	
21 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん、ゼリー じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、ももシロップづけ	
22 (火)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	コッペパン じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし きゅうり、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
23 (水)		はるまき 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 サラダあぶら ごめあぶら	牛乳 はるまき、とり肉 なると、くまわかめ	黄ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ はくさい、もやし、にんじん	
24 (木)		とり肉とやき やさいのため とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン とうふ、あぶらあげ	キャベツ、もやし、赤ピーマン たまねぎ、にんじん だいごんは、ねぎ	
25 (金)		さばみそに やさしいごまずあえ かぶのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 さば、とり肉 あつあげ	もやし、きゅうり かぶ、しめじ にんじん、ねぎ	
28 (月)		たまごやき ちくぜんに せんぎり汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、わかめ たまご、とり肉 あぶらあげ	たけのこ、れんこん、ごぼう、にんじん しいたけ、キャベツ、もやし きりぼしだいごん	
29 (火)		ぶた肉しょうがやき だいごんのあえもの せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉	だいごん、きゅうり キャベツ、ごぼう、にんじん きりぼしだいごん、ねぎ	
30 (水)		さけしおやき メンマのいためもの ミニトマト じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	メンマ、にんじん たまねぎ、えのきたけ ごまつな、ねぎ、ミニトマト	

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きます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- 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あります。(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。)
- 〇〇〇で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

かつ しょく いく げっ かん
6月は食育月間です
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

よくかむことの効果

- よくかむと脳の中の神経中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
- あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
- かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、海藻などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。