



# 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 (中学校)

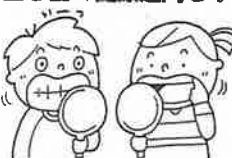
弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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	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)		春巻 (2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ	ごはん サラダ油 米油	牛乳 春巻、鶏肉 なると、荳わかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ 白菜、もやし、にんじん	 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こうとするものです。 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日の紫いもチップスは、とてもかたいので、意識してよくかんで食べましょう。 <b>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」</b> 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。 <b>野菜を食べよう</b> ~ 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。 18日のフルーツデザートに入っている緑色の実は、大きくなる前のももをシロップ漬けにしたものです。 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 <b>ふるさと産品給食の日</b> 30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● 豚肉、鶏肉 大根、きゅうり、キャベツ ごぼう、切干大根 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。 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
2 (水)		豆腐ハンバーグ 菜の花のからし和え 根菜のみそ汁	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ 厚揚げ	菜の花、もやし 大根、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	
3 (木)		いわし梅煮 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	発酵乳 いわし、豚肉 豆腐、油揚げ	切干大根 わらび、しいたけ もやし、にんじん、大根葉	
4 (金)		鶏肉トマトソース煮 ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁 紫いもチップス (個袋)	ごはん 紫いも	牛乳 鶏肉 豆腐	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、小松菜 玉ねぎ、にんじん、もやし	
7 (月)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	
8 (火)		たまご焼き 筑前煮 千切り汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、わかめ たまご、鶏肉 油揚げ	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 切干大根	
9 (水)		揚げぎょうざ (2個) 大根とツナのサラダ	中華めん 米油 ごま油	牛乳 豚肉、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、大根 きゅうり、とうもろこし	
10 (木)		さんまかんろ煮 もやしの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 さんま、ベーコン 鶏団子、豆腐	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、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
11 (金)		鶏肉みそ焼き ふきの炒め物 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく、ごま油 サラダ油	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 油揚げ	ふき、にんじん 白菜、しめじ ねぎ	
17 (木)		つくね ひじきの炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 つくね、ひじき 油揚げ、厚揚げ	にんじん、枝豆 チンゲン菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	
18 (金)		福神漬 フルーツデザート	ごはん、ゼリー じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、ももシロップ漬	
21 (月)		肉団子 (2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン 白菜、にんじん、しいたけ、ねぎ	
22 (火)		あじ煮付け 荳わかめの炒め煮 みそけんちん汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 あじ、豚肉 豆腐、荳わかめ	にんじん、大根 ごぼう、しいたけ ねぎ	
23 (水)		オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ オリーブ油	牛乳 たまご、豚肉 大豆、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン	
24 (木)		さばみそ煮 野菜のごま酢和え かぶのみそ汁	ごはん ごま、ごま油	牛乳 さば、鶏肉 厚揚げ	もやし、きゅうり かぶ、しめじ にんじん、ねぎ	
25 (金)		鶏肉照焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ベーコン 豆腐、油揚げ	キャベツ、もやし、赤ピーマン 玉ねぎ、にんじん 大根葉、ねぎ	
28 (月)		だけきみコロッケ キャベツのレモン和え ほたてとアスパラのシチュー	米粉パン、じゃがいも オリーブ油 米油	牛乳 鶏肉、ほたて 豆腐	とうもろこし (だけきみ)、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、アスパラガス にんじん、マッシュルーム	
29 (火)		鮭塩焼き メンマの炒め物 ミニトマト (2個) じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	牛乳 鮭、豚肉 油揚げ	メンマ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ 小松菜、ねぎ、ミニトマト	
30 (水)		豚肉しょうが焼き 大根の和え物 せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	大根、きゅうり キャベツ、ごぼう、にんじん 切干大根、ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】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。)
- 〇〇〇〇で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

## 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満腹中枢が刺激されて、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、青菜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。

牛乳、小松菜、ヨーグルト、豆腐、鶏肉、納豆、小魚

**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!