



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち よび	スプーン	こ ん だ て	献立のねらい		お し ら せ
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	
1 (火)		とり肉トマトソースに ブロッコリーサラダ こまつなのみそ汁	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、こまつな たまねぎ、にんじん、もやし
2 (水)		あじにつけ くきわかめのために みそけんちん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、ぶた肉 とうふ、くきわかめ	にんじん、だいごん ごぼう、しいたけ ねぎ
3 (木)		たまごやき ちくぜんに せんぎり汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、わかめ たまご、とり肉 あぶらあげ	だけのご、れんこん、ごぼう、にんじん しいたけ、キャベツ、もやし きりほしだいごん
4 (金)		さんまかんろにも やしのためもの とりだんごのみそ汁 むらさきもちチップス (ごぶくろ)	ごはん サラダあぶら むらさきもち	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 だけのご、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんじん、ねぎ
7 (月)		とり肉もやしやき ふきのいためもの はくさいのみそ汁	ごはん、こんにやく サラダあぶら ごまあぶら	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ふき、にんじん はくさい、しめじ ねぎ
8 (火)		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、パインアップルかんづめ おうとうかんづめ、もちシロップづけ
9 (水)		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
10 (木)		とうふハンバーグ なの花のからしあえ 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	なの花、もやし だいごん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ
11 (金)		ほっけフライ だいごんのそばろに キャベツのみそ汁	ごはん、こんにやく 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
14 (月)		つくね ひじきのいため チンゲンサイのみそ汁	ごはん こんにやく 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
15 (火)		オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ 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、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン
16 (水)		とり肉てりやき やさいいため 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
17 (木)		さばみそに やさしいごま 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
18 (金)		はるまき とり肉とピーマンの あまずいいため 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、くきわかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、だけのご はくさい、もやし、にんじん
21 (月)		ぶた肉しょうがやき だいごんのおえもの せんべい汁 りんごジュース	ごはん ぜんべい 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 きりほしだいごん、ねぎ
22 (火)		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、こんにやく サラダあぶら	牛乳 ざけ、ぶた肉 あぶらあげ	メンマ、にんじん たまねぎ、えのきたけ こまつな、ねぎ、ミニトマト
23 (水)		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	ごめコパン、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
24 (木)		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	だけのご、青ピーマン、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
25 (金)		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 ぶた肉 とう乳
28 (月)		いわしうめに きりほしだいごんのため に もやしのみそ汁	ごはん こんにやく 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	きりほしだいごん なむらび、しいたけ もやし、にんじん、だいごんは
29 (火)		あげきょうざ (2こ) だいごんとツナのサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶた肉、なると きょうざ、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
30 (水)		赤うしおやき メンマのおえもの とん汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 こうやとうふ	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



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。

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し、歯や口の健康を守りましょう。

8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。

9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

21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、きりほしだいごん
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。

22日のミニトマトは弘前市産です。

6月18日の「陸奥湾ほたての日」にちなんで、23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。

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。)
- で困っているものは、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

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!



よくかむことの効果

よくかむと脳の神経細胞が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

よくかむと消化・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唾液の働きで、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素です。意識してとるようにしましょう。

牛乳、こまつな、ヨーグルト、ヨーグルト、小魚、納豆