



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4年6月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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
		こ	だ て	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(水)			とうふハンバーグ メンマのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、あつあげ	メンマ にんじん、キャベツ きりぼしだいこん、ねぎ	2日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
2(木)			さかなとわかめのとうふやき だいこんサラダ	ちゅうかめん	牛乳 ぶた肉、とり肉 さかなすりみ、わかめ、とうふ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	食育週間 毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。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。生涯にわたって健康であるために、「食」について学んでいきましょう。
3(金)			いわしおろしに やさしいため じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 いわし、ベーコン あぶらあげ、わかめ	だいこん、キャベツ、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 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
6(月)			チキンめかつ なの花のおひたし とうふのすまし汁	ごはん ふ こめあぶら	牛乳 とり肉、とうふ わかめ	牛乳 とり肉、とうふ わかめ	
7(火)			たけのこ入りしのだに ぶた肉とだいこんのもの はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、わかめ とり肉、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	たけのこ、だいこん にんじん、えだまめ はくさい、しめじ、ねぎ	歯と口の健康週間 (6月4日~10日) よくかんで食べて、歯みがきをしっかりと、歯や口の健康を守りましょう。
8(水)			やさしい入りつくね きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 つくね あぶらあげ、あつあげ	たまねぎ、にんじん、れんこん ねぎ、きりぼしだいこん しいたけ、もやし	9日のむらさきもチップスはとてもかたいので、よくかんで食べましょう。
9(木)			たこメンチカツ やさしいごまぜあえ とん汁 むらさきもチップス(こぶくろ)	ごはん むらさきいも、ごま ごまあぶら、こめあぶら	牛乳 たこメンチカツ(さかなすりみ入り) とり肉、ぶた肉、こうやどうふ	もやし、ほうれんそう にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	
10(金)			しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまぜいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、かまぼこ	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、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	
13(月)			とり肉でりやき もやしのりあえ はたてのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉 のり、はたて	もやし、ほうれんそう にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	6月18日の「陸奥酒はたての日」にちなんで、13日ははたてのみそ汁です。
14(火)			ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、ももシロップづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	14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。
15(水)			はるまき ナムル ちゅうかスープ	ごはん ごま こめあぶら	牛乳 はるまき なると	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい メンマ、にんじん、しいたけ	野菜を食べよう!
16(木)			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 だいづ、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	
17(金)			さんまかんろに ぶきのいためもの みそけんちん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	はっこう乳 さんま ぶた肉、とうふ	ふき、にんじん だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
20(月)			かつおフライ もやしのうめあえ かぶのとうみ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 かつお あぶらあげ	もやし、きゅうり とうもろこし、うめ かぶ、はくさい、しめじ	
21(火)			ソーセージステーキ プロッコリーソテー やさしいスープ	こめこパン じゃがいも サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ	プロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	ふるさと産品給食の日 27日は「ふるさと産品給食の日」です。私たちが住んでいる青森県で育った食材をたくさん使った献立になっています。
22(水)			さばしょうがに かぶとあつあげのもの せんべい汁	ごはん こんにやく、せんべい サラダあぶら	牛乳 さば、あつあげ だいづ、とり肉	かぶ、にんじん はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	
23(木)			ぶた肉みそやき はくさいのからしあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、とうふ あぶらあげ	はくさい、こまつな れんこん、にんじん だいこん、ねぎ	弘前産 ごはん(つがるロマン) とうもろこし(新きみ) りんごゼリー(りんご果汁) 青森県産 てりやきハンバーグ キャベツ アスパラガス つみれ だいこん ねぎ 牛乳
24(金)			さけしおやき みそきんぴら はちはし汁	ごはん こんにやく、長いも ふ、サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	
27(月)			てりやきハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ つみれのみそ汁 りんごゼリー	ごはん ゼリー	牛乳 ハンバーグ、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	キャベツ、アスパラガス とうもろこし だいこん、ねぎ	
28(火)			たまごやき 肉汁いため ミニトマト せんぎり汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、たまご ぶた肉、こうやどうふ くさわかめ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ ねぎ、ミニトマト、キャベツ えのきたけ、きりぼしだいこん	28日のミニトマトは弘前産を予定しています。
29(水)			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	にんじん、たまねぎ、りんごシロップづけ ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	ゆっくり かきかき
30(木)			あじにつけ くさわかめのいために もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、くさわかめ ぶた肉、あつあげ	にんじん もやし えのきたけ、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。)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

がつ しょくいく げつ かん
6月は食育週間です
6月は国の食育週間です。
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!

よくかんで食べよう

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか?
歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

Q. かむ力をつけるにはどうすればよい?
A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物はかみごたえが抜群です。かみごたえのあるものを食べて、しっかりと噛む体験をしましょう。

カルシウムが多い食品

カルシウムは、骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は、骨も体もどんどん大きくなっていく時期であるため、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳 小まつな ござかな ヨーグルト なっとう