



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（中学校）

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	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		体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）	
1 (水)		鶏肉照焼き もやしののり和え はたてのみそ汁	ごはん	牛乳 鶏肉 のり、はたて	もやし、ほうれん草 にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	6月18日の「陸奥海ほたての日」にちなんで、1日はほたてのみそ汁です。	
2 (木)		さんま甘露煮 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さんま 油揚げ、厚揚げ	玉ねぎ、にんじん ねぎ、切干大根 しいたけ、もやし		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。 ◇ ◆ ◆ ◆ ◆ 7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。
3 (金)		チキン梅カツ 菜の花のおひたし 豆腐のすまし汁	ごはん ふ 米油	牛乳 鶏肉、豆腐 わかめ	菜の花、もやし えのきたけ ねぎ		
6 (月)		豆腐ハンバーグ メンマの炒め物 キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ、厚揚げ	牛乳 メンマ にんじん、キャベツ 切干大根、ねぎ	8日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色によるもので、たまごは使用しておりません。	
7 (火)		たこメンチカツ 野菜のごま酢和え 豚汁 むらさきもチップス(個袋)	ごはん むらさきも、ごま ごま油、米油	牛乳 たこメンチカツ(魚すり身入り) 鶏肉、豚肉、高野豆腐	もやし、ほうれん草 にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ		
8 (水)		魚とわかめの豆腐焼き 大根サラダ	中華めん	牛乳 豚肉、鶏肉 魚すり身、わかめ、豆腐	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ、かぼちゃ 大根、きゅうり、とうもろこし	食育週間 毎年6月は「食育月間」、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いるために、「食」について学んでいきましょう。 	
9 (木)		しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、鶏肉 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、玉ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ		
10 (金)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬、桃シロップ漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	ふるさと産品給食の日 28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。 	
16 (木)		つくね 野菜炒め じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 つくね、ベーコン 油揚げ、わかめ	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 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ		
17 (金)		かつおフライ もやしの梅和え かぶのどろみ汁	ごはん 米油	牛乳 かつお 油揚げ	もやし、きゅうり とうもろこし、梅 かぶ、白菜、しめじ	27日のミニトマトは弘前産を予定しています。 	
20 (月)		あじ煮付け ふきの炒め物 みそけんちん汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 あじ 豚肉、豆腐	ふき、にんじん 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ		
21 (火)		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	にんじん、玉ねぎ、りんごシロップ漬 福神漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	ふるさと産品給食の日 28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)		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		
23 (木)		さけ塩焼き みそさんぴら 八杯汁	ごはん こんにやく、長いも ふ、サラダ油	牛乳 さけ、豚肉 豆腐、油揚げ	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	弘前産 ごはん(つがのロマン) とうもろこし(煮きみ) りんごゼリー(りんご果汁) 青森県産 照焼きハンバーグ キャベツ アスパラガス つみれ 大根 ねぎ 牛乳 	
24 (金)		豚肉みそ焼き 白菜のからし和え 根菜のみそ汁	ごはん	牛乳 豚肉、豆腐 油揚げ	白菜、小松菜 れんこん、にんじん 大根、ねぎ		
27 (月)		たまご焼き 肉汁炒め ミニトマト(2個) 千切り汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、たまご 豚肉、高野豆腐 さつま揚げ、油揚げ	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、切干大根	ゆるり カミカミ 	
28 (火)		照焼きハンバーグ 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、油揚げ つみれ(魚すり身入り)	キャベツ、アスパラガス とうもろこし 大根、ねぎ		
29 (水)		さばしょうが煮 かぶと厚揚げの煮物 せんべい汁	ごはん こんにやく、せんべい サラダ油	牛乳 さば、厚揚げ 大豆、鶏肉	かぶ、にんじん 白菜、ごぼう、しめじ ねぎ、切干大根		
30 (木)		春巻(2個) ナムル 中華スープ	ごはん ごま 米油	牛乳 春巻 なると	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 メンマ、にんじん、しいたけ		

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 8 2-1 8 3 5】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。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

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!

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むかむかの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の？
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、しっかりとか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 こまつな こざかな ヨーグルト なっとう