



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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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	
		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)				いわしおろしに やさしいため じゃがいもみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 いわし、ベーコン わかめ、あぶらあげ	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	食育月間 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あるために、「食」について学んでいきましょう。
2 (木)				チキンうめカツ 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	なの花、もやし えのきたけ ねぎ	
3 (金)				あじにつけ くきわかめのいために 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、くきわかめ、ぶた肉 あつあげ	にんじん もやし えのきたけ、ねぎ	
6 (月)				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。 ◇◇◇◇◇ 9日のむらさきもチップスはとてもかたいため、よくかんで食べましょう。
7 (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 オリブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ もやしシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
8 (水)				やさしい入りつくね ざ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 ざりぼしだいこん、しいたけ もやし	
9 (木)				たこメンチカツ やさしいごまずあえ とん汁 むらさきもチップス(こぼくろ)	ごはん むらさきも、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 キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	
10 (金)				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	
13 (月)				とり肉でりやき もやしのりあえ ほたてのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉、のり ほたて	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	野菜を食べよう! 6月18日の「陸奥湾はたての日」にちなんで、13日はたてのみそ汁です。
14 (火)				オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ オリブあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉、だいち 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	
15 (水)				ぶた肉みそやき 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 ぶた肉、あつあげ、だいち とり肉	かぶ、にんじん はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、ざりぼしだいこん	
16 (木)				さげしおやき みそきんぴら はちい汁	ごはん こんにやく、長いも ふ、サラダあぶら	牛乳 さげ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	
17 (金)				たまごやき 肉汁いため ミニトマト せんざり汁	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 くきわかめ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ ミニトマト キャベツ、えのきたけ、ざりぼしだいこん	ふるさと産品給食の日 20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。
20 (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	牛乳 ハンバーグ つみれ、あぶらあげ	キャベツ、アスパラガス どうもろこし だいこん、ねぎ	
21 (火)				さばしょうがに はくさいのからしあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 さば とうふ、あぶらあげ	はくさい、こまつな だいこん、にんじん れんこん、ねぎ	弘前産 ごはん(つがるロマン) どうもろこし(嶺きみ) 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
22 (水)				ソーセージステーキ ブロッコリーソース 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	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン どうもろこし、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	
23 (木)				ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリブあぶら	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	
24 (金)				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、どうもろこし はくさい、にんじん メンマ、しいたけ	
27 (月)				さんまかんろに ふきのいためもの 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	28日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色染によるもので、たまごは使用していません。
28 (火)				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、どうもろこし	
29 (水)				しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまじいため 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	ゆっくりかむ力を
30 (木)				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 どうもろこし、うめ かぶ、はくさい、しめじ	

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けます。
- 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が、(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噛むためにもとても大切です。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、ごさかな、ヨーグルト、なっとう