



6月



# きゅうしよくだより



青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター

あぶにん

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p><b>ふるさと産品給食の日</b></p> <p>ふるさと産品給食の日は、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では、23日に実施します。この日以外にもたくさんの県産の食材が使われています。</p>			<p>1◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の野菜あんかけ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>たまごのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 654 エネルギー(kcal) 中 784</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉丼</li> <li>紅白ナムル</li> <li>チンゲン菜のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 629 エネルギー(kcal) 中 723</p>
<p>5</p> <p>振替休業日</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉照り焼き</li> <li>じゃがいものうま煮</li> <li>白菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 639 エネルギー(kcal) 中 709</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶり塩焼</li> <li>もやしの和え物</li> <li>けんちん汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 655 エネルギー(kcal) 中 786</p>	<p>8◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆラーメン</li> <li>揚げギョウザ(1人2個)</li> <li>白菜のマヨサラダ</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいもスティック</li> </ul> <p>栄養価 小 576 エネルギー(kcal) 中 748</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>平つくね</li> <li>玉ねぎのたまごじ</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 635 エネルギー(kcal) 中 768</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉しょうが焼き</li> <li>小松菜の辛子和え</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価(kcal) 小 629 中学校振替休業日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわし梅煮</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>キャベツのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価(kcal) 小 607 中学校振替休業日</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>春巻き</li> <li>チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 627 エネルギー(kcal) 中 710</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>オムレツ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 610 エネルギー(kcal) 中 691</p>	<p>16◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほたていかカレー</li> <li>菜の花サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 643 エネルギー(kcal) 中 744</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉から揚げ(小2、中3)</li> <li>にんじんしりしり</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> <li>りんごジュース</li> </ul> <p>栄養価 小 657 エネルギー(kcal) 中 771</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>いんげんのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 652 エネルギー(kcal) 中 721</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけ塩焼</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>小松菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 615 エネルギー(kcal) 中 747</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>さつまいもの天ぷら</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 585 エネルギー(kcal) 中 739</p>	<p>23◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごまごはん</li> <li>五目厚焼玉子</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>かぶのみそ汁</li> <li>牛乳</li> <li>りんごのムース</li> </ul> <p>栄養価 小 637 エネルギー(kcal) 中 707</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉みそ焼き</li> <li>ひじきのごまサラダ</li> <li>根菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 644 エネルギー(kcal) 中 773</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>鶏肉香草焼き</li> <li>ポテトのマヨソテー</li> <li>オニオンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 627 エネルギー(kcal) 中 696</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばトマみそ煮</li> <li>メンマ炒め</li> <li>鶏団子のすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 628 エネルギー(kcal) 中 756</p>	<p>29◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>タコメンチ</li> <li>野菜のごま酢和え</li> <li>せんべい汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 637 エネルギー(kcal) 中 773</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まーぼ豆腐どん</li> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>いんげんの中華サラダ</li> <li>わかめスープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>栄養価 小 616 エネルギー(kcal) 中 711</p>

WEB版もご覧ください。(弘前市HP→子育て・教育→学校教育→学校給食→学校給食献立表)

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

◆は栄養士訪問予定日です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

### よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## 6月は食育月間です

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、体育と生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。

