



# 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5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	献立のねらい		栄養価 エネルギー (kcal)	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(木)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずしいわ 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、なると	614	<b>歯と口の健康週間</b> (6月4日~10日) 歯と口の健康を守り、保っていくことは食事をする上でとても大切なことです。毎日の歯のお手入れをしっかりと行い、元気でじょうぶな歯で、おいしく食事ができるように心がけましょう!  2日のさつまい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。
2(金)		たこメンチカツ もやしのうめあえ みそけんちん汁 さつまいもチップス(こぶくろ)	ごはん さつまいも 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、あつあげ	643	
5(月)		とり肉ねぎしおやき 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	牛乳 とり肉、さつまいも あぶらあげ	575	
6(火)		さば再びそさいきょうやき メンマのあえもの とん汁	ごはん ごま、ごまあぶら こんにやく	はつこう乳 さば ぶた肉、こうやどうふ	633	
7(水)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん ワンタン サラダあぶら	牛乳 肉だんご ぶた肉	658	
8(木)		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	724	
9(金)		かつおカツ にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 かつお、あぶらあげ とりだんご、とうふ	617	
12(月)		ごぼう入りのだに ぶた肉とだいのんにももの キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 わかめ、あぶらあげ、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	605	
13(火)		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、くさわかめ	560	
14(水)		つくね ひじきのいために 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	617	
15(木)		こまつなのとうふやき キャベツのごまサラダ	やきそば ごま	牛乳、ぶた肉 とう乳 とり肉	649	
16(金)		とり肉トマトソースに プロックリーサラダ わふうコンソメスープ	ごはん	牛乳 とり肉 ベーコン、あぶらあげ	611	
19(月)		いわしうめに きりぼしだいのんのために あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、あぶらあげ あつあげ	591	
20(火)		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	こめコパン じゃがいも こめあぶら、オリーブあぶら	牛乳 とり肉 ほたて、とう乳	698	
21(水)		あじにつけ こうやどうふのごもくに 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、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、わかめ	619	
22(木)		ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	746	
23(金)		てりやきハンバーグ なの花のからしあえ こんさいのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ あつあげ	591	
26(月)		とり肉くわやき さんびらごぼう とうふのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、くさわかめ	612	
27(火)		さばみそに やさしいごまずあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さば、とり肉 あぶらあげ	657	
28(水)		ごもくたまごやき ちくぜんに ミニトマト かぶのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき とり肉、あつあげ	604	
29(木)		ぶた肉しょうがやき だいのんのあえもの せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉	645	
30(金)		さけしおやき 長いものうまに せんざり汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	600	

歯と口の健康週間 (6月4日~10日)

カルシウムが多い食品  
牛乳や乳製品、小魚、小松菜、木綿豆腐、納豆などに多く含まれています。

6月は食育月間です!  
「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性を育てていくためにも大切です。  
6月は食育月間です。学校やご家庭でも「食」について考えてみましょう。

毎月6日は食育月間  
毎月19日は食育の日

6月18日は「陸奥湾ほたての日」  
20日は、県産のほたてを使ったシチューです。

ふるさと産品の日

29日は「ふるさと産品給食の日」です。  
「ふるさと産品給食の日」は、青森県産の食材をたっぷり使った献立となっています。青森県の恵みに感謝していただきます。

弘前産  
ごはん(つがるロマン)  
りんごゼリー(りんご果汁)  
青森県産  
牛乳 だいのん きゅうり  
キャベツ にんじん ごぼう  
ねぎ きりぼしだいのん

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付きまます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

がつ しょく いく げっ かん  
**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!

青森県西部学校給食センター  
食育推進キャラクター  
「あぶにん」

**よくかんで食べよう**

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、ふだんから意識してしっかりと噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

 食べかすを落とす	 消化を助ける	 味を感じる	 菌の増殖を抑える	 歯の表面を修復する
--------------	------------	-----------	--------------	---------------

えきだ液のはたらき

好きな野菜はなんですか?

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。  
体内では、おもに体の調子を整える働きがあるので、毎食さまざまな野菜を、積極的に食べましょう!