



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(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			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	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)		
1 (木)		たこメンチカツ もやしの梅和え みそけんちん汁 さつまいもチップス(個袋)	ごはん さつまいも 米油	牛乳 たこメンチカツ(魚すり身入り) 鶏肉、厚揚げ	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 大根、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	784	歯と口の健康週間 (6月4日~10日)
2 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き ぶきの炒め物 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、さつまいも 油揚げ	ねぎ ぶき、にんじん 白菜、しめじ	705	
5 (月)		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	玉ねぎ、にんじん、りんごシロップ漬 福神漬、パイナップル缶詰 焼缶詰	866	歯と口の健康週間 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行い、元気な歯で、おいしく食事ができるように心がけましょう! 1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。
6 (火)		肉団子(2個) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん ワンタン サラダ油	牛乳 肉団子 豚肉	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たけのこ、白菜 にんじん、チンゲン菜、さくらげ、ねぎ	805	
7 (水)		小松菜の豆腐焼き キャベツのごまサラダ シーフクワサタルト	焼きそば ごま タルト	牛乳、豚肉 豆乳 鶏肉	キャベツ、にんじん 小松菜、玉ねぎ きゅうり、とうもろこし	862	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。
8 (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、なると	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ 白菜、にんじん、しいたけ、ねぎ	733	
9 (金)		さば青じそ西京焼き メンマの和え物 豚汁	ごはん ごま、ごま油 こんにやく	牛乳 さば 豚肉、高野豆腐	メンマ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	848	魚の骨に 気をつけて食べましょう
14 (水)		春巻 ナムル 中華スープ	ごはん ごま 米油	牛乳 春巻 なると、茎わかめ	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、大根 にんじん	673	
15 (木)		つくね ひじき炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 つくね、ひじき、油揚げ 厚揚げ	にんじん、枝豆 チンゲン菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	756	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月は食育月間ですので、学校やご家庭でも「食」について考えてみませんか。
16 (金)		あじ煮付け 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 あじ、高野豆腐、鶏肉 油揚げ、わかめ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ もやし、玉ねぎ	740	
19 (月)		照焼きハンバーグ 菜の花のからし和え 根菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ	菜の花、もやし 大根、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	740	毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日
20 (火)		ごぼう入り信田煮 豚肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 わかめ、油揚げ、鶏肉 豚肉、高野豆腐	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 大根、枝豆 キャベツ、もやし、ねぎ	708	
21 (水)		福神漬 二色ピーチ	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 桃缶詰	886	6月18日は 「陸奥湾ほたての日」 26日は、県産のほたてを使ったシチューです。
22 (木)		かつおカツ 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん 米油	発酵乳 かつお、油揚げ 鶏団子、豆腐	もやし、小松菜 キャベツ、玉ねぎ にんじん、ねぎ	717	
23 (金)		鶏肉くわ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ、茎わかめ	ごぼう、にんじん 玉ねぎ ねぎ	729	ふるさと産品の日 28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しょう。
26 (月)		煮きみコロッケ キャベツのレモン和え ほたてとアスパラのシチュー	米粉パン じゃがいも 米油、オリーブ油	牛乳 鶏肉 ほたて、豆乳	とうもろこし(煮きみ) キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん アスパラガス、マッシュルーム	860	
27 (火)		さげ塩焼き 長いものうま煮 千切り汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	牛乳 さげ、鶏肉 油揚げ	にんじん、たけのこ、枝豆 キャベツ、もやし 切干大根	732	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 大根 きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ 切干大根
28 (水)		豚肉生姜焼き 大根の和え物 せんべい汁 りんごゼリー	ごはん せんべい ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	大根、きゅうり キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、切干大根	789	
29 (木)		五目たまご焼き 筑前煮 ミニトマト(2個) かぶのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 たまご、ひじき 鶏肉、厚揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、れんこん、ごぼう、しいたけ ミニトマト、かぶ、しめじ	748	
30 (金)		さばみそ煮 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	牛乳 さば、鶏肉 油揚げ	もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ	830	

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かまります。
- 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があり、(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!

青森県立中央大学附属
西部学校給食センター
食育推進センター
「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か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

菌の表面を修復する

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!