



# 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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

にち ようび	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	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
		主	副	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 (木)			いわしうめにきりぼしだいい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	きりぼしだいいん、にんじん しいたけ たまねぎ、はくさい、ねぎ	564	<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、おいしい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。 <b>6月は 食育月間 ですよ!</b> 「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るためにも大切です。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。 毎月6日は食育月間 毎月19日は食育の日
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	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ だいいん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	643	
5 (月)			とり肉トマトソースにブロッコ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	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし だいいん、にんじん ねぎ、しいたけ	584	
6 (火)			しゅうまい(2こ)とり肉とピーマンのあまじいわかめスープ	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	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ	587	
7 (水)			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	たまねぎ、にんじん、りんご ふくじんづけ、パイナップルかんづめ ももかんづめ	770	
8 (木)			ごぼう入りしのだにぶた肉とだいいんのにもち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、こやどうふ	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいいん、えだまめ キャベツ、もやし、ねぎ	598	
9 (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、くきわかめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、だいいん にんじん	526	
12 (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	ねぎ ふき、にんじん はくさい、しめじ	557	
13 (火)			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	キャベツ、にんじん こまつな、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	668	
14 (水)			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	もやし、こまつな キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ	644	
15 (木)			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	なの花、もやし だいいん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	569	
16 (金)			あじにつけこやどうふのごもくにもしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、こやどうふ、とり肉 あぶらあげ、わかめ	だいいん、にんじん えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ	588	
19 (月)			さば青じそさいきょうやきメンマのあえものとん汁	ごはん ごま、こんにやく ごまあぶら	はつこう乳 さば ぶた肉、こやどうふ	メンマ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	627	
20 (火)			つくねひじきの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	にんじん、えだまめ チンゲンサイ、たまねぎ しめじ、ねぎ	599	
21 (水)			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	こめこパン 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	とうもろこし(だけきみ) キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん アスパラガス、マッシュルーム	737	
22 (木)			とり肉くわやききんぴ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、くきわかめ	ごぼう、にんじん たまねぎ ねぎ	611	
23 (金)			さばみそにやさいのごま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	もやし、きゅうり たまねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ	643	
26 (月)			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	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ れんこん、しいたけ、ごぼう かぶ、しめじ、ミニトマト	616	
27 (火)			ぶた肉しょうがやきだいい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	だいいん、きゅうり キャベツ、ごぼう、にんじん ねぎ、きりぼしだいいん	632	
28 (水)			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	にんじん、たけのこ、えだまめ キャベツ、もやし きりぼしだいいん	585	
29 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ	673	
30 (金)			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	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、はくさい にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ	586	

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きます。
- 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。)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

## 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。

えきだ液のはたらき

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
----------	--------	-------	----------	-----------

6月は食育月間ですよ!

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!

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!