

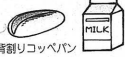
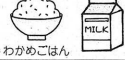
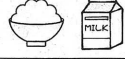
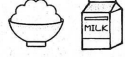
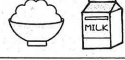
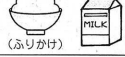
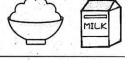
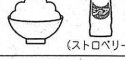


献立のお知らせ

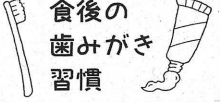
献立のねらい
カミカミで歯や
アゴをきたえよう

令和7年6月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

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)		
2 (月)		 かつおフライ カラフルサラダ 和風コンソメスープ	コッパパン 米油 ドレッシング	牛乳、かつお 鶏肉、ベーコン 油揚げ	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜 にんじん、ねぎ、しいたけ	749	 食育は、「食」に関するさまざまな経験を通して、心と体の健やかな成長とするものです。 6月は食育月間で、学校や家庭でも食について話題にしてみませんか。 
3 (火)		 いわしおろし煮 ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 いわし、ひじき、さつま揚げ 豆腐、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、ごぼう、しいたけ ねぎ	619	
4 (水)		 鶏肉くわ焼き 白菜のおひたし かぶのみそ汁	ごはん	牛乳 鶏肉 厚揚げ、みそ	白菜、ほうれん草 かぶ、にんじん しいたけ、ねぎ	615	
5 (木)		 福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも、カレー粉 豆乳ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん りんごシロップ漬、福神漬 もも缶詰、パイナップル缶詰	828	
6 (金)		 たこメンチカツ 豚肉と大根の煮物 千切り汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	牛乳 だこメンチカツ(魚すり身入り) 豚肉、油揚げ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、キャベツ、えのきたけ 玉ねぎ、切干大根	657	
11 (水)		 たまご焼き 肉汁炒め 小松菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 たまご、豚肉、高野豆腐 油揚げ、みそ、わかめ	にんじん、ごぼう、こんにゃく しめじ、ねぎ 小松菜、玉ねぎ	692	
12 (木)		 さば塩みりん焼き 野菜のごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん ごま油、ごま 砂糖	牛乳 さば、鶏肉、わかめ 厚揚げ、みそ	もやし、きゅうり ほうれん草、大根 にんじん、ねぎ	820	
13 (金)		 クリスピーチキン 枝豆とコーンのソテー カレースープ	ごはん、じゃがいも 米油、サラダ油 カレー粉、砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	枝豆、とうもろこし、玉ねぎ 赤ピーマン、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	802	
16 (月)		 さわら塩こうじ焼き 菜の花のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳 さわら、豚肉 高野豆腐、みそ	菜の花、もやし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	679	
17 (火)		 つくね 茎わかめの炒め煮 大根のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、つくね 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく 大根、えのきたけ ほうれん草、ねぎ	689	
18 (水)		 福神漬 もも缶詰	ごはん じゃがいも カレー粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 もも缶詰	804	
19 (木)		 さば津輕みそ煮 ふきの炒め物 じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、サラダ油 砂糖	牛乳 さば、豚肉 油揚げ、みそ	ふき、にんじん こんにゃく、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	676	
20 (金)		 豚肉生姜焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉、さつま揚げ わかめ、油揚げ、みそ	切干大根、にんじん こんにゃく、しいたけ もやし、ねぎ	718	
23 (月)		 照焼きハンバーグ キャベツの塩昆布和え つみれのみそ汁 りんごゼリー	ごはん りんごゼリー	牛乳、ハンバーグ、昆布 つみれ(魚すり身入り) 豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、大根 ねぎ、玉ねぎ	715	
24 (火)		 ごぼう入り信田煮 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、油揚げ、豚肉 高野豆腐、鶏肉 みそ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 大根、こんにゃく、枝豆 しいたけ、キャベツ、しめじ、ねぎ	669	
25 (水)	 春巻 大根サラダ かしわ汁	ごはん 米油 砂糖	牛乳、春巻 鶏肉 みそ	大根、きゅうり、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ にんじん、ねぎ	763		
26 (木)		 にじん煮付け もやしとツナの梅和え ちゃんこ汁	ごはん 砂糖	牛乳、にしん ツナ 鶏肉、豆腐	もやし、きゅうり、梅 とうもろこし、にんじん、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ、切干大根	686	
27 (金)		 しゅうまい(2個) チンジャオロース 中華スープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	発酵乳 しゅうまい、豚肉 なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、にんじん、大根 きくらげ、ねぎ	675	
30 (月)		 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ	米粉パン ドレッシング シチュールー、砂糖	牛乳 たまご、鶏肉 豆乳	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	805	

歯と口の健康週間
(6月4日～10日)



食後の
歯みがき
習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするために、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

19日は「津輕みそ」を使用した、さばのみそ煮です。

ふるさと産品給食の日

23日は弘前市産、青森県産の食材をたくさん取り入れた献立になっています。地域の恵みに感謝していただきます。

【弘前市産】
ごはん(はれわた)

【青森県産】
牛乳、豚肉、キャベツ
きゅうり、昆布、豆腐
大根、みそ
りんごゼリー

この他、油揚げは、弘前市内の工場で作られています。

自分たちが住んでいる地域で生産されたものを積極的に食べることで、地域の活性化にもつながります。

もっと野菜を食べよう



からだのちようしき
とどめる

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。
- 弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないといみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとってとても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

