



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(小学校)

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 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)	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
2 (月)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ワンタンスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、ワンタン	牛乳 肉だんご、とり肉 なると	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たけのこ、にんじん はくさい、きくらげ、ねぎ	587	 6月は食育月間 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、この機会に、学校や家庭でも食について話題にしてみませんか。
3 (火)		かつおフライ カラフルサラダ わふうコンソメスープ	ごはん こめあぶら ドレッシング	牛乳、かつお とり肉、ベーコン あぶらあげ	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	602	
4 (水)		つくね くきわかめのいために だれいこんのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、つくね くきわかめ、さつまあげ あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく だいこん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	573	
5 (木)		たこメンチカツ ぶた肉とだれいこんのもの せんぎり汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら さとう	牛乳 たこメンチカツ(さかなすりみ入り) ぶた肉、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、キャベツ、えのきたけ たまねぎ、きりぼしだいこん	542	
6 (金)		さばしおみりんやき やさしいごますあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	牛乳 さば、とり肉 あつあげ、みそ	もやし、きゅうり ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ	635	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も、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。 18日は「つがのみそ」を使用した、さばのみそにです。
9 (月)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも、カレーウ とう乳ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん りんごシロップづけ、ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ	700	
10 (火)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいこんのいために もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、さつまあげ わかめ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ もやし、ねぎ	573	
11 (水)		さわらしおこうじやき なの花のおひたし とん汁	ごはん	牛乳 さわら、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	なの花、もやし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	567	
12 (木)		たまごやき 肉汁いため こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 たまご、ぶた肉、こうやどうふ わかめ、あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、こんにゃく しめじ、ねぎ こまつな、たまねぎ	598	ふるさと産品給食の日 17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。
13 (金)		いわしおろしに もやしとツナのうめあえ ちゃんこ汁	ごはん さとう	牛乳 いわし、ツナ とうふ、とり肉	だいこん、もやし、きゅうり、うめ とうもろこし、にんじん、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	594	
16 (月)		クリスピーチキン えだまめとコーンのソテー カレースープ	ごはん、じゃがいも こめあぶら、サラダあぶら カレーウ、でんぶん、さとう	牛乳 とり肉 ベーコン	えだまめ、とうもろこし、たまねぎ 赤ピーマン、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	684	
17 (火)		てりやきハンバーグ キャベツのおごんぶあえ 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、こんぶ つみれ(さかなすりみ入り) とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ねぎ、たまねぎ	592	
18 (水)		さばつがのみそに ぶきのいためもの じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、サラダあぶら さとう	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ぶき、にんじん こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	560	【弘前市産】 ごはん(はれわたり) 【青森県産】 牛乳、ぶた肉、キャベツ きゅうり、こんぶ、とうふ だいこん、みそ りんごゼリー この他、あぶらあげは、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、地域の活性化にもつながります。
19 (木)		はるまき だいこんサラダ かしわ汁	ごはん こめあぶら さとう	牛乳、はるまき とり肉 みそ	だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、ごぼう、しいたけ にんじん、ねぎ	668	
20 (金)		とり肉くわやき はくさいのおひたし かぶのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉 あつあげ、みそ	はくさい、ほうれんそう かぶ、にんじん しいたけ、ねぎ	524	
23 (月)		ごぼううりのだに こうやどうふのごもくに キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、あぶらあげ、ぶた肉 こうやどうふ、とり肉 みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、こんにゃく、えだまめ しいたけ、キャベツ、しめじ、ねぎ	575	
24 (火)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コーンスープ	ごはん こめパン ドレッシング シチュールウ、さとう	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	675	もっと野菜を食べよう からだのちょうしを とる
25 (水)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	はちこう乳 しゅうまい、ぶた肉 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、だいこん きくらげ、ねぎ	578	
26 (木)		赤うおさいきょうやき ひじきのいために とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 赤うお、みそ、ひじき さつまあげ、とりだんご、とうふ	にんじん、こんにゃく えだまめ、キャベツ たまねぎ、ねぎ	562	
27 (金)		ふくじんづけ ももかんづめ	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ	673	
30 (月)		にしんにつけ メンマのいためもの みそけんちん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 にしん、ぶた肉 とうふ、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	565	

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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ま。
7. (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)。
8. 〇で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

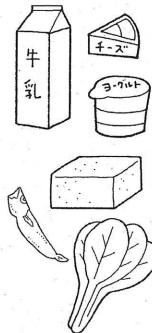
かみごたえのあるものを食べよう

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、よくかまないとの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、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとりとることで、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。



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！