



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）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

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）		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	605	 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、豊かな人間性を育てていこうとするものです。6月は食育月間です。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）		しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ちゅうかスープ （ストロベリー）	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	はっこう乳 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	511	
4 （水）		たこメンチカツ ぶた肉とだいこんのもの 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	600	
5 （木）		さばしおみりんやき やさいのごますあえ あつあげのみそ汁	ごはん こめあぶら、こま 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	625	
6 （金）		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、こうやどろふ 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	562	
9 （月）		つくね くきわかめのいために だいこんのみそ汁	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	571	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。
10 （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	
11 （水）	ふくじんづけ とう乳デザート	リンゴカレー	ごはん じゃがいも、カレー 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	670	
12 （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	531	
13 （金）		肉だんご（2こ） とり肉とピーマンのあまじいため 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	607	
16 （月）		ごぼう入りのだに こうやどろふのごもくに 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 こうやどろふ、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	587	ふるさと産品給食の日 18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よう。
17 （火）		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	698	
18 （水）	たりやきハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ つみれのみそ汁 （りんごゼリー）	かりん	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	576	
19 （木）		さばつるのみそに 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	545	
20 （金）		とり肉とわさき 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	512	
23 （月）	ふくじんづけ ももかんづめ	ボークカレー	ごはん じゃがいも カレー	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	644	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日は、「つがのみそ」を使用した、さばのみそにです。 もっと野菜を食べよう からだのちやうしめとどる
24 （火）		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	550	
25 （水）	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	こめこパン	ごはん こめこパン 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	578	
26 （木）		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	572	
27 （金）		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 こうやどろふ、みそ	なの花、もやし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	539	
30 （月）	クリスピーチキン えだまめとコンソメのソー カレー	MILK	ごはん、じゃがいも こめあぶら、サラダあぶら カレー、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	677	

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。）
7. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

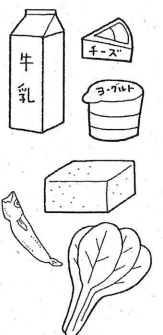
かみごたえのあるものを食べよう

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、骨の成長にとって最も大切な時期です。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。



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！