



献立のお知らせ

献立目標
カミカミで歯やアゴをきたえよう

平成27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	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
1 (月)		ほっけしおやき ぶた肉とだいこんのもの もやしのみそ汁	牛乳 ほっけ、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ もやし、ねぎ	・6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今月は、歯の健康週間にちなんで、切干しだいこん、きわかめ、ごぼうなど、食物繊維の多いかみごたえのある食材をとりいれました。よくかんで食べましょう。
2 (火)		肉だんご(2こ) はるさめサラダ ワントンスープ	牛乳 肉だんご、わかめ なると	ごはん はるさめ、ごま ごまあぶら、ワントン	きくらげ、にんじん きゅうり、はくさい もやし	
3 (水)		赤うおさいきょうやき メンマのため だいこんのみそ汁 するめ	牛乳 赤うお、さつまあげ あつあげ いか	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん メンマ だいこん、だいこんは、ねぎ	
4 (木)		ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいち、とり肉 ハム、チーズ、たまご	スパゲッティ オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン、ブロッコリー	
5 (金)		とり肉でりやき ふきのいためもの はちはい汁	牛乳 とり肉、さつまあげ とうふ	ごはん 糸こんにやく、サラダあぶら ながいも、まめふ	ふき にんじん はねぎ、しいたけ	ふるさと産品給食の日 ・9日は「ふるさと産品給食の日」です。私たちが住んでいる青森県で育った食材をたくさん使った献立になっています。どんな食べ物があるのか、確認しながら食べましょう。
8 (月)		かつおおかに ひじきのいためもの せんべい汁	牛乳 かつお、ひじき、だいち ちくわ、とり肉	ごはん 糸こんにやく、サラダあぶら せんべい	にんじん ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
9 (火)		だけきみコロッケ キャベツとリンゴのサラダ ミニトマト ほたてのアスパラのシチュー	牛乳 ほたて貝 とうじゅう	ごめこパン だけきみコロッケ ごめあぶら じゃがいも、オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり りんご ミニトマト たまねぎ、にんじん、アスパラガス	
10 (水)		さばしおやき 肉汁いため はくさいのみそ汁	さば ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん みず、ねぎ はくさい、しめじ	
11 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ りんごシロップづけ、パインかんづめ	
12 (金)		いかメンチ(2こ) かぶのそぼろに けんちん汁	牛乳 いかメンチ、ぶたひき肉 とうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	かぶ、にんじん、えだまめ しいたけ、ごぼう だいこん、ねぎ	6月は食育月間 ・今月は食育月間です。食育というとは、どんなことを思いうかべますか。食育とは、生涯、健康で過ごすために食べ物を選択する、料理するなど、望ましい食生活が送れる能力を身につけていくことです。毎年6月と11月が食育月間、毎月19日が食育の日です。
15 (月)		さんまかんるに アーモンドあえ かしわ汁	牛乳 さんま とり肉、とうふ	ごはん アーモンド 糸こんにやく	もやし ほうれんそう はくさい、れんこん、ごぼう、ねぎ	
16 (火)		ぶた肉しょうがやき やさしいため せんじり汁	牛乳 ぶた肉、ベーコン こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、えのきたけ	
17 (水)		あじにつけ きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、ちくわ あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにやく、サラダあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、えだまめ たまねぎ	
18 (木)		あげぎょうざ(2こ) しそあじながいもサラダ	牛乳 やきぶた、なると ぎょうざ	ちゅうかめん ごめあぶら ながいも	メンマ、ほそだけ にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	
19 (金)		たまごやき やさしいのりあえ とん汁	牛乳 たまご、のり ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	ごはん	もやし、ほうれんそう キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	
22 (月)		つくね だいこんとツナのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 つくね、ツナ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん	だいこん、にんじん キャベツ ねぎ	
23 (火)		りんごハンバーグ ひよこめとコーンのソテー やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ、ウィンナー ひよこめ	バーガーパン サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん マッシュルーム	・梅雨に入り、じめじめした日が続く食中毒の原因となる細菌などの活動が活発になってきます。買ったものは、すぐ冷蔵庫に入れ、調理をするときは、十分に火を通しましょう。
24 (水)		さけしおやき きわかめのきんぴら あつあげのみそ汁	牛乳 さけ、きわかめ さつまあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	
25 (木)		まぐろカツ やさしいのりあえ 肉じゃが	牛乳 まぐろ ぶた肉	ごはん ごめあぶら、サラダあぶら じゃがいも、糸こんにやく	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、たまねぎ	
26 (金)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、ねぎ もやし、にんじん にら	・りんごハンバーグには粗引きにした県産りんごを具にし、すりおろした県産りんごをソースにたっぷり使用しています。
29 (月)		ふくじんづけ フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉、ウィンナー とうじゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パインかんづめ みかんシロップづけ	
30 (火)		メンチカツ ポイルキャベツ いなか汁	牛乳 メンチカツ とり肉、あぶらあげ	ごはん ごめあぶら じゃがいも	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	・30日に卓上ソースがつきます。メンチカツとポイルキャベツにかけて食べましょう。

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (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。わす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す。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

かむかむ 噛むかむ

よくかんで食べることは健康の基本

最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

虫歯の予防
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。

学習に効果
食べ物をかむという口の動きが、脳の中枢を刺激して、脳の血液が増え、意欲の集中を示す脳波が大きく現れる。

ダイエット効果
かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかなため、体脂肪の増加がおさえられる。

給食のおしごと 衛生管理

給食を作ることは、最も気を配らなければならない「衛生的な調理をする」ということです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、切った食材も長時間にわたってさらすため、万が一菌が繁殖しやすくなります。その一例をご紹介します。

1 手洗いの徹底
作業が終わり、調理場を掃除する際に、手洗いの徹底が重要です。また、調理場に入るものは消毒してさわらないことになっています。

3 温度の確認
焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど、加熱したものはすべて、内部温度計をさして温度を測り、確認しています。

2 エプロン・器具などの使い分け
肉・魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具などを用意し、菌が移らないようにしています。

4 できあがり時間の調整
食中毒は時間とともに倍、倍に増えています。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。