



献立のお知らせ

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	こんだけ	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)		肉だんご (2c) はるさめサラダ ワンタンスープ	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、ワンタン	きくらげ、にんじん きゅうり、はくさい もやし	・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、切干したいこん、くわいかめ、ごぼうなど、食物繊維の多いかみが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)	叉	ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいたい、とり肉 たまご、ハム、チーズ	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	
3 (水)		メンチカツ ポイルキャベツ あつあけのみそ汁	牛乳 メンチカツ あつあけ	ごはん ごめあぶら	キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	
4 (木)		ほっけしおやき やさいのりあえ 肉じゃが するめ	牛乳 ほっけ、のり ぶた肉 いか	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく サラダあぶら	もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ いんげん	
5 (金)		しゅうまい (2c) くきわかめのきんぴら キャベツのみそ汁	しゅうまい くきわかめ、さつまあげ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ ねぎ	・3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。
8 (月)		かつおおかに 肉汁いため はくさいのみそ汁	牛乳 かつお、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん みず、ねぎ はくさい、しめじ	
9 (火)	勺	ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じやがいも オリーブあぶら、ゼリー	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップづけ おうとうかんづめ、パンかんづめ	
10 (水)		いかメンチ (2c) 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 こんにゃく 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	
11 (木)		あじつけ だいこんとツナのサラダ かしわ汁	牛乳 あじ、とり肉、ツナ とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん れんこん、はくさい ねぎ	
12 (金)	勺	だけきみコロッケ キャベツとりんごのサラダ ミニトマト	牛乳 ほたて貝 とうにゅう	ごめこパン だけきみコロッケ じやがいも ごめあぶら、オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、りんご にんじん、たまねぎ アスパラガス ミニトマト	
15 (月)		赤うおさいきょうやき きりぼししたいこんのいりに じやがいものみそ汁	牛乳 赤うお、さつまあげ わかめ、あぶらあげ	ごはん じやがいも サラダあぶら	きりぼししたいこん、にんじん しいたけ、えだまめ ねぎ	
16 (火)		とうふと魚のいそべあげ (2c) やさいのうめあえ	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とうふと魚のいそべあげ	うどん ごめあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、しいたけ もやし、きゅうり、とうもろこし	
17 (水)		つくね ふきのいためもの だいこんのみそ汁	牛乳 つくね、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、にんじん だいこん、だいこんは	
18 (木)		さばしおやき ぶた肉とだいこんのもの もしやしのみそ汁	牛乳 さば、ぶた肉 こうやどうふ、あつあけ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、もやし	
19 (金)		とり肉てりやき メンマいため はちはい汁	牛乳 とり肉、さつまあげ とうふ	ごはん、まめふ 糸こんにゃく、ながいも サラダあぶら	メンマ、にんじん しいたけ はねぎ	
22 (月)		まぐろカツ キャベツサラダ いなか汁	牛乳、とり肉 まぐろ あぶらあげ	ごはん じやがいも ごめあぶら	キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	
23 (火)	勺	ふくじんづけ フルーツあんにん	牛乳 ワインナー、ぶた肉 とうにゅう	ごはん じやがいも 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、パンかんづめ みかんシロップづけ	
24 (水)		ぶた肉しようがやき やさいいため せんぎり汁	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、だいこん、にんじん たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、オレンジピーマン、えのきだけ	
25 (木)		さんまかんろに やさいのアーモンドあえ せんべい汁	牛乳 さんま とり肉	ごはん アーモンド せんべい	ほうれんそう、もやし にんじん、ごぼう、ねぎ しめじ、キャベツ	
26 (金)		りんごハンバーグ ひよこまめとコーンのソテー	牛乳 ハンバーグ、ワインナー ひよこまめ、ベーコン	バーガーパン サラダあぶら	キャベツ、にんじん マッシュルーム たまねぎ、とうもろこし	
29 (月)		たまごやき ひじきのいためもの とん汁	牛乳 たまご、ひじき、ちくわ ぶた肉、とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、えだまめ キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	
30 (火)		あげぎょうざ (2c) しそあじながいもサラダ たけのこラーメン	牛乳 やきぶた、なると ぎょうざ	ちゅうかめん ながいも ごめあぶら	ほそだけ、メンマ もやし、ねぎ	

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きます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 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。



虫歯の予防

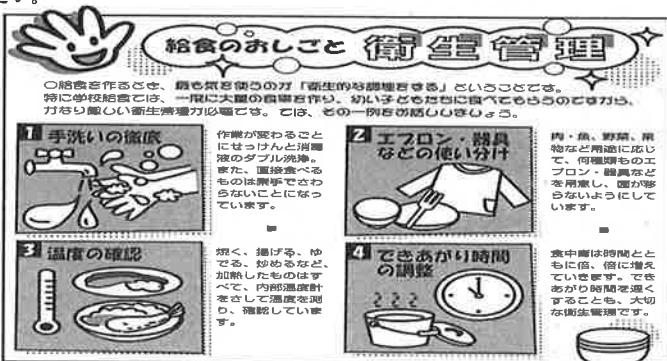
かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態が悪くなる。

学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中脳を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きくなれる。

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であるため体内脂肪の増加がおさえられる。



かむ
かむ
かむ
よくかんで食べる
こことは健康の基本

最近は、よくかないで、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。