



# 献立のお知らせ

献立目標  
カミカミで歯やアゴを鍛えよう

平成30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 (金)		さんまかんろに なのはなのからしあえ 肉じゃが	はっこう乳 さんま ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダあぶら	なのはな、はくさい にんじん たまねぎ	<b>6月4日~10日は歯と口の健康週間</b> 毎日の歯のお手入れを大切に、元気でしようぶな歯で、おいしく食事ができるように心がけましょう。
4 (月)		あじフライ やさしいごますあえ とん汁	牛乳 あじ、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ごはん ごめあぶら、ごま ごめあぶら、サラダあぶら	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
5 (火)		ポークウィンナー チリトマトビーンズ やさしいスープ	牛乳、ポークウィンナー ひよこごまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ぶたひき肉	せわりコッパパン オリーブあぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん、プロッコリー マッシュルーム、ねぎ	・パンにポークウィンナーやチリトマトビーンズを上手にはさんで食べましょう。
6 (水)		肉だんご(2こ) メンマいため とうふのみそ汁	牛乳 肉だんご、さつまあげ とうふ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん えのきたけ ねぎ	<b>6月は 食育月間</b> 「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切なことです。6月は食育月間ですので、学校やご家庭でも食について話合いにしてみませんか。
7 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも ゼリー、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
8 (金)		赤うおしおやき あつあげとかぶのみそ汁	牛乳 赤うお、あつあげ あぶらあげ	ごはん ごんにゃく	かぶ、にんじん しめじ、キャベツ きりぼしだいごん、ねぎ	
11 (月)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、くきわかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、だいごん はくさい、にんじん	
12 (火)		ごもくたまごやき もやしのごまあえ すまし汁	牛乳 わかめ、たまご、ひじき とり肉、とうふ	ごはん ごま ぶ	もやし、ほうれんそう にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ	<b>ふるさと産品給食の日!</b> 19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。
13 (水)		さけしおやき アスパラのいためもの 長いのみそ汁	牛乳 さけ、ベーコン あぶらあげ	ごはん サラダあぶら 長いも	アスパラガス、キャベツ にんじん、しめじ ねぎ	
14 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	ちゅうかめん サラダあぶら ごめあぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
15 (金)		とり肉てりやき ぶきのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、じゃがいも	ぶき にんじん たまねぎ	<b>弘前市産</b> だけきみ ミニトマト じゃがいも
18 (月)		たまごやき 肉汁いため いかだんご汁	牛乳 たまご、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ こうやどうふ、いかだんご	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、しめじ にんじん だいごん	
19 (火)		だけきみコロッケ キャベツサラダ ミニトマト ほたてとアスパラのシチュー	牛乳 ほたて とう乳	ごめこパン じゃがいも、ごめあぶら オリーブあぶら	とうもろこし(だけきみ)、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ミニトマト アスパラガス、にんじん、たまねぎ	<b>青森県産</b> キャベツ、きゅうり にんじん、ほたて アスパラガス、牛乳 米粉、小麦粉
20 (水)		ぶた肉しょうがやき きりぼしだいごんのいりに かぶのみそ汁	牛乳 ぶた肉、ちくわ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいごん にんじん、かぶ しめじ、ねぎ	
21 (木)		さばみそに もやしのうめあえ せんべい汁	牛乳 さば とり肉	ごはん せんべい	もやし、きゅうり、とうもろこし(だけきみ) キャベツ、にんじん、ごぼう ねぎ、きりぼしだいごん	
22 (金)		ふくじんづけ カシステデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
25 (月)		つくね こうやどうふのごもくに だいごんのみそ汁	牛乳 つくね、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	にんじん、しいたけ えだまめ、だいごん えのきたけ、だいごんは	2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて6月25日~7月1日まで、台湾のソフトボール代表チームが「はるかな夢球場」で合宿を行います。給食では26日にははるまきで歓迎します。台湾は中華料理やお茶が有名です。そして、「りんご」を中心とした交流を行っており、旅行者が増えています。台湾の公用語である中国語で「二一ハオ!(ごんにちは)」とあいさつをしてお迎えしましょう。
26 (火)		はるまき ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 はるまき なると	ごはん ごめあぶら ワンタン、ごま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	
27 (水)		おろしハンバーグ ほそたけとぶた肉のいためもの はくさいのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいごん、ほそたけ にんじん、はくさい たまねぎ、ねぎ	
28 (木)		オムレツ プロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひき肉、だいず たまご	スパゲッティ オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム プロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	
29 (金)		いわしうめ 長いものうまに あつあげのみそ汁	牛乳 いわし、とり肉 あつあげ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、にんじん しめじ ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

## カルシウムをとろう

カルシウムは私たち日本人に不足しがちな栄養素です。多様な食品からカルシウムをしっかりととりましょう。

### カルシウムを多く含む食品

**牛乳・乳製品**  
牛乳、チーズ、ヨーグルト

**豆製品**  
木綿豆腐、納豆

**小魚**  
ししゃも、しらす干し

**青菜**  
こまつな、チンゲンサイ

## おすすめの 食習慣 よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満予防になるほか、だ液がよく出て食べ物と滑り消化吸収がよくなったり、だ液が酸に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防に繋がります。また、あごの筋肉を動かすことで脳の血流もよくなり脳の働きを活性化するとはいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

### よくかむことの効果

**肥満予防**

**消化吸収がよくなる**

**むし歯予防**

**脳の働きが活発になる**

### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で噛むこともかなければおみだめない食感のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種類や干した食品もかみごたえが大きくなります。

