



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(中学校)

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)		さげ塩焼き 厚揚げとかぶの甘酢煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さげ、厚揚げ 油揚げ	ごはん ごんにゃく	かぶ、にんじん しめじ、キャベツ 切干大根、ねぎ	
4 (月)		ポークウィンナー チリトマトピーンズ 野菜スープ	牛乳、ポークウィンナー ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、豚ひき肉	背割りコッペパン オリーブ油	玉ねぎ、キャベツ にんじん、ブロッコリー 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 ピーンズを上手にはさんで食べましょう。
5 (火)		五目たまご焼き もやしのごま和え すまし汁	牛乳 わかめ、たまご 鶏肉、豆腐、もずく	ごはん ごま ぶ	もやし、ほうれん草 にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ	6月4日～10日は歯と口の健康週間 毎日の歯のお手入れを大切に し、元気でじょうぶな歯で、お いしく食事ができるように心が けましょう。
6 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも ゼリー、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
7 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、茎わかめ	ごはん サラダ油	たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン 大根、白菜、にんじん	6月は食育月間 「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。 学校やご家庭でも食について話題にしてみ ませんか。
8 (金)		さんま甘露煮 菜の花のがらし和え 肉じゃが	発酵乳 さんま 豚肉	ごはん じゃがいも 糸ごんにゃく、サラダ油	菜の花、白菜 にんじん 玉ねぎ	
14 (木)		肉団子(2個) メンマ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 肉団子、さつま揚げ 豆腐、わかめ	ごはん 糸ごんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん えのきたけ ねぎ	ふるさと産品給食の日! 18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。
15 (金)		さばみそ煮 もやしの梅和え せんべい汁	牛乳 さば 鶏肉	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、切干大根	
18 (月)		だけきみコロッケ キャベツサラダ ミニトマト(2個) ほたてとアスパラのシチュー	牛乳 ほたて 豆乳	米粉パン じゃがいも、米油 オリーブ油	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、玉ねぎ	
19 (火)		豚肉生巻焼き 切干大根の炒り煮 かぶのみそ汁	牛乳 豚肉、ちくわ 厚揚げ	ごはん 糸ごんにゃく サラダ油	切干大根 にんじん、かぶ しめじ、ねぎ	
20 (水)		福神漬 カンスデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	にんじん、玉ねぎ りんごシロップ漬、福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	
21 (木)		たまご焼き 肉汁炒め いか団子汁	牛乳 たまご、豚肉、豆腐、油揚げ 高野豆腐、いか団子	ごはん 糸ごんにゃく サラダ油	ごぼう、しめじ ねぎ、にんじん 大根	
22 (金)		鶏肉照焼き 細竹と豚肉の炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、豚肉 油揚げ	ごはん 糸ごんにゃく サラダ油	細竹、にんじん 白菜、玉ねぎ ねぎ	
25 (月)		あじフライ 野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳 あじ、鶏肉 豚肉、高野豆腐	ごはん 米油、ごま ごま油、サラダ油	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、白菜 しめじ、ねぎ	
26 (火)		つくね 高野豆腐の五目煮 大根のみそ汁	牛乳 つくね、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	ごはん ごんにゃく サラダ油	にんじん、しいたけ 枝豆、大根 えのきたけ、大根菜	
27 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚ひき肉、大豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	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「はるか夢球場」で合宿 を行います。給食では29日に春巻 で歓迎します。 「りんご」を中心にした交流を行 っており、旅行者が増えています。
28 (木)		いわし梅煮 長いものうま煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわし、鶏肉 厚揚げ	ごはん 長いも、ごんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん しめじ ねぎ	
29 (金)		春巻(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻 なると	ごはん 米油、ごま ワンタン	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、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

小魚



ししゃも



しらす干し

青菜



チンゲンサイ



小松菜

豆製品



木綿豆腐



納豆

丈夫な骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり
食べて、適度な運動をして、十分
な睡眠をとることが大切です。成長
期こそ、骨や歯にしっかりカルシウ
ムを蓄えて、骨骨(コツコツ)貯金
をしていきましょう!



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混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするといわれています。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、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。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、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



青森県では、国の食育月間である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を食育月間としています。また、毎月19日を「食育の日」と定めています。この機会に、自分で、友だちと、家族と、「食育」について考えてみましょう!

