



# 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	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1(金)		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 系こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん えのきたけ 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、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)	チキンカレー	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 オリーブあぶら、セリー	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
5(火)		赤うおしおやき あつあげとかぶのあますに キャベツのみそ汁	牛乳 赤うお、あつあげ あぶらあげ	ごはん こんにやく	かぶ、にんじん しめじ、キャベツ きりぼしだいごん、ねぎ	6日は、パンにボークウィンナーやチリマトピーズを上手にはさんで食べましょう。
6(水)	せわりコッペパン	ボークウィンナー チリマトピーズ やさしいスープ	牛乳、ボークウィンナー ぶたひき肉、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	せわりコッペパン 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	
7(木)		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 こんにやく 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	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。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題にしてみませんか。
8(金)		あじフライ やさしいごますあえ とん汁	はっこう乳 あじ、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら、サラダあぶら	もやし、きゅうり ごぼう、にんじん、はくさい しめじ、ねぎ	
11(月)		とり肉てりやき ふきのいためもの 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 じゃがいも、系こんにやく サラダあぶら	ぶき にんじん たまねぎ	
12(火)	みそラーメン	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 こめあぶら サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	ふるさと産品給食の日! 20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 長いも サラダあぶら	アスパラガス、キャベツ しめじ、にんじん ねぎ	
14(木)	わかめごはん	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 しいたけ、たけのこ ねぎ、にんじん	
15(金)		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、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、はくさい だいごん、にんじん	
18(月)		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、ごぼう、にんじん ねぎ、きりぼしだいごん	弘前市産 だけきみ ミニトマト じゃがいも
19(火)		たまごやき 肉汁いため いかだんご汁	牛乳 たまご、ぶた肉、こうやどうふ いかだんご、とうふ、あぶらあげ	ごはん 系こんにやく サラダあぶら	ごぼう、しめじ ねぎ、にんじん だいごん	
20(水)	こめごはん	だけきみクロック 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	こめごはん じゃがいも、こめあぶら オリーブあぶら	とうもろこし(だけきみ)、キャベツ、きゅうり ミニトマト、アスパラガス、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	青森県産 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
21(木)	りんごカレー	ふくじんづけ カシスデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも、セリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん 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	
22(金)		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 系こんにやく 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	
25(月)		いわしうめに 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、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん しめじ ねぎ	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日にははるまで歓迎します。台湾は中華料理やお茶が有名です。そして、「りんご」を中心に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「二一八オ」(ごんにちは)とあいさつをしてお迎えしましょう。
26(火)	スパゲッティ ミニトマト	オムレツ プロッコリーサラダ	牛乳 たまご ぶたひき肉、だいず	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	
27(水)		さんまかんろに なのはなのからしあえ 肉じゃが	牛乳 さんま ぶた肉	ごはん じゃがいも、系こんにやく サラダあぶら	なのはな、はくさい にんじん たまねぎ	
28(木)		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 系こんにやく 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	
29(金)		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 ワンタン、ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、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の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取りましょう。

### カルシウムを多く含む食品



## 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、た液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、た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ります。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



### 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、口中で何回もかまなければのみ込みにくい食品のことです。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。

