

献立のねらい  
よくかんで食べよう

# 献立のお知らせ



令和8年度 6月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立	栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
		熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1月	牛乳 青菜ごはん たまご焼き ふきの炒め物 豚汁	小 552	24.9	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 たまご さつまいも 豚肉、みそ	青菜 ふき、こんにゃく だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	<b>今月は 食育月間です！</b>
2火	ジョア いちご ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボー豆腐	小 616	23.8	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	ほうとう乳 ぎょうざ とうふ、豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ、しいたけ	マーボー豆腐には、トウバン ジャンとテンメンジャンも使用 し、コクを出しています。
3水	牛乳 ごはん メンチカツ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	小 628	21.5	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ツナ 油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ	♡ <b>歯と口の健康週間</b> ♡ (6月4日～10日)
4木	牛乳 ごはん、豚丼の具 海そうサラダ こうや豆腐のみそ汁 ヨーグルト	小 546	24.8	ごはん 米油 でんぷん	牛乳、豚肉 海そう こうや豆腐、みそ ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく レタス、きゅうり、えだまめ もやし、ごまつな、しめじ	よくかんで食べ、食事の後は はしっかりと歯みがきをし、歯 や口の健康を守りましょう。
5金	牛乳 ごはん さば塩焼き いそか和え 厚揚げのみそ汁	小 613	24.7	ごはん ごま	牛乳 さば のり 厚揚げ、みそ	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	もやしは、大豆などの豆を暗 い場所で芽を出させ、葉が出な いうちに収穫したものです。
8月	牛乳 チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 644	18.9	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	<b>よくかんで 食べよう</b>
9火	牛乳 ごはん 赤魚西京焼き さんびらごぼう なめこのみそ汁	小 535	27.5	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳 赤魚、みそ 牛肉 とうふ	ごぼう、にんじん、こんにゃく なめこ、だいこん、葉ねぎ	赤魚西京焼きは、香り高く上 品な甘みが特徴の「西京みそ」で 味付けています。
10水	牛乳 ごはん つくね だいこんのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	小 572	26.1	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 つくね 豚肉 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	つくねには発芽玄米という栄 養豊富なお米が入っています。
11木	牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) ごま和え みそけんちん汁	小 585	24.4	ごはん 米油 ごま	牛乳 あじ とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	ソースなどの調味料のかけず ぎに気をつけましょう。
12金	牛乳 ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 559	18.3	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ チーズ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、プロッコリー	♪～ABC～♫ ABCスープは、アルファベット や数字の形をしたマカロニが 入ったスープです。
15月	牛乳 ごはん 鶏肉照焼き れんこんのみそ炒め だいこんのみそ汁	小 560	23.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉、みそ 油揚げ	れんこん、たまねぎ、にんじん だいこん、だいこん葉 えのきたけ	鶏肉は他の肉に比べて消化吸 収されやすいので、かぜをひい たときや食欲がないときにおす めです。
16火	牛乳 焼きそば ごぼうサラダ オレンジ	小 511	19.7	焼きそば 米油 ごま マヨネーズ	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、青ピーマン ごぼう、とうもろこし オレンジ	ピーマンは切り方で苦みの感 じ方が変わります。縦に切るよ り、横に切った方が食べやす くなります。
17水	牛乳 背割りコッパン ウィンナー チリビーンズ コンソメスープ	小 588	32.5	背割りコッパン オリーブ油 三温糖	牛乳、ウィンナー 豚肉、赤いんげん豆 ひよこ豆、青えんどう豆 ペーコン	たまねぎ キャベツ、プロッコリー にんじん、マッシュルーム	コッパンに、ウィンナーとチ リビーンズははさんで食べま しょう。
18木	牛乳 ごはん チキンみそカツ ごま和え はたてのみそ汁	小 582	26.4	ごはん 米油 ごま油、ごま、三温糖	牛乳 鶏肉、みそ ツナ はたて、わかめ	もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ	6月18日の「 <b>陸奥湾はたての 日</b> 」にちなんで、はたてのみそ汁 です。
19金	牛乳 ごはん 五目たまご焼き きりぼしだいこんの炒め煮 ごまつなのみそ汁	小 527	20.5	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご さつまいも ごまつな、油揚げ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ ごまつな、ねぎ	きりぼしだいこんは青森県産 です。
22月	牛乳 ポークカレー 野菜サラダ りんごゼリー	小 625	18.9	ごはん、じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん レタス、きゅうり、プロッコリー	<b>ふるさと産品給食の日</b>
23火	牛乳 ごはん 鶏肉わ焼き みそごぼう炒め すまし汁	小 539	24.0	ごはん ごま油、三温糖、ごま か	牛乳 鶏肉 豚肉、みそ とうふ	ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、ねぎ	23日の給食は、藤崎町産や青 森県産の食べ物をたくさん使っ た「 <b>ふるさと産品給食の日</b> 」で す。地元の人に親しましませ う。裏面の「食育だより」に、献立 の詳細を載せていますので、ど んな食材が使われているのか、 ぜひ見てみてくださいね！
24水	牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 豚肉とだいこんの煮物 とうふのみそ汁	小 584	24.8	ごはん 米油 三温糖	牛乳 油揚げ、鶏肉 豚肉 とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ ねぎ	
25木	牛乳 ごはん 春巻き はるさめサラダ かんこく風スープ	小 596	22.0	ごはん、米油 はるさめ、ごま ドレッシング ごま油	牛乳 春巻 ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり もやし、にんじん こんにゃく、にら	かんこく風スープは、コチュ ジャンという韓国の調味料をか くし味に入れたピリ辛味のス ープです。
26金	牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 みそかきたま汁	小 568	26.5	ごはん じゃがいも 米油、三温糖 でんぷん	牛乳 いわし 鶏肉 たまご、とうふ、みそ	だいこん にんじん、こんにゃく、えだまめ たまねぎ、にら	いわしなどの青魚には、血液 をさらさらに保つDHA(ドコサ ハキザエン酸)が豊富に含まれ ています。
29月	牛乳 ごはん とうふハンバーグ くさわかめ炒め煮 はくさいのみそ汁	小 567	20.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くさわかめ、さつまいも 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく はくさい、たまねぎ、えのきたけ	くさわかめは、わかめの葉の 中心にある芯の部分で、コロコ リとした歯ごたえが特徴です。
30火	牛乳 ごはん 肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワントンスープ	小 536	22.5	ごはん ごま油、三温糖、でんぷん ワントン	牛乳 肉だんご 豚肉 なると	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン もやし、ねぎ、メンマ	肉だんごを一口で食べるには 大きすぎるので、はしで小さく 切ってから食べましょう。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

よくかむほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は体によい  
働きがたくさん  
あるよ！

## だ液の働き

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する