



6がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤) ちやにくやほねをつくる	(黄) ねつやちからのもとになる	(緑) 体のちよろしをとのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
1	月	ごはん ショア 【中華】 しおマーボー豆腐 シューマイ (小1、中2) はるさめのちゅうかあえ	ショア だいき 豆腐 かまぼこ ぶたにく かいそう シューマイ	ごはん でんぶん はるさめ ごまあぶら パンパンジードレッシング	グリーンピース きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ しいたけ	622	762	23.6	31.0	22.3	24.9	1.9	2.3	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 乳 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま
2	火	ごはん なめこじる ぶたどんのぐ あおなのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ひじき あぶらあげ	ごはん さとう	えだまめ ごぼう こまつな だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ なめこ	636	742	25.3	32.4	20.1	23.5	1.9	2.3	汁: 大豆 主: 小麦 さば 豚 大豆 副: 小麦 大豆
3	水	ごはん みそけんちんじる にしんのしおやき キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう 豆腐 とりにく にしんのしおやき	ごはん ごまあぶら ケツメイドレッシング	こんにやく キャベツ ごぼう こまつな だいこん にんじん ふき わらび しいたけ	619	771	25.5	31.9	25.0	28.5	1.8	2.2	汁: 鶏 大豆 ごま 主: ー 副: 小麦 鶏 大豆 りんご
4	木	ビタパン やきそば ハンバーグ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたにく ハンバーグ	ビタパン やきそば あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし かぼちゃサラダ	683	789	26.4	30.6	25.2	26.8	2.2	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 もも りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 大豆 パ: 小麦
5	金	むぎめし ハッシュドボーク ツナサラダ はとくちのけんこうレモンゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく くわわかめ	もちむぎごはん じゃがいも ハヤシルウ ごま ごまドレッシング マーガリン レモンゼリー	いんげん きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム にんじん	662	823	21.5	27.4	20.7	24.0	2.0	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナ りんご 副: 卵 乳 小麦 牛 大豆 ごま デ: ー
8	月	ごはん <8日~12日はふるさと産品週間> とうふのみそじる 県産とりむねからあげ ながいものそばろに	ぎゅうにゅう 豆腐 あぶらあげ ぶたにく とりむねからあげ	ごはん ながいも さとう あぶら	グリーンピース にんじん	673	807	30.3	36.7	23.3	24.3	1.7	2.1	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 豚 大豆 やまいも
9	火	むぎめし エッグカレー ふくじんづけ あおもりデザート (フルーツゼリー)	ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールー ゼリー	グリーンピース にんじん ふくじんづけ たまねぎ おうとう はくとう りんご ゼネラルレクラーク	710	886	25.1	28.3	21.3	24.4	2.2	2.5	汁: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: もも りんご
10	水	ごはん とんじる 県産あつやきたまご 県産だいのひじきいため あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいき やき豆腐 ひじき あつやきたまご あじつけのり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	こんにやく キャベツ ごぼう たけのこ にんじん ながねぎ	638	788	25.0	30.5	23.9	25.4	1.8	2.2	汁: 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 大豆 副: 小麦 さば 大豆 の: ー
11	木	しょくパン トマトクリームシチュー 県産ハーブチキン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン とりにく ひじき ハム ハーブチキン	しょくパン じゃがいも マーガリン シチュールー	きゅうり とうもろこし ごぼうサラダ たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん ふなしめじ	684	840	30.4	37.0	25.4	30.9	2.2	2.2	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 小麦 鶏 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆 ごま パ: 乳 小麦 大豆
12	金	ごはん <ふるさと産品給食の日> せんべいじる にくだんご (小1、中2) きりぼしだいこんのいために あおもりぶりん	ぎゅうにゅう 豆腐 あぶらあげ さつまあげ とりにく にくだんご	ごはん おつゆせんべい あぶら あおもりぶりん	こんにやく キャベツ ごぼう しいたけ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん	656	845	25.1	32.5	19.3	21.7	2.0	2.4	汁: 小麦 さば 鶏 大豆 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 大豆 デ: 乳 大豆 りんご
15	月	ごはん もやしのみそじる いわしのしょうがに いりどり	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いわしのしょうがに	ごはん さとう あぶら	こんにやく いんげん ごぼう たけのこ にんじん れんこん もやし しいたけ	617	748	23.5	28.4	19.5	20.1	1.8	2.2	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 大豆
16	火	ごはん ショア 【韓国】 わかめスープ やきにく ナムル	ショア 豆腐 ぎゅうにく わかめ	ごはん ごま ごまあぶら	こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン もやし ピピンパ えのきだけ	640	789	20.3	26.8	16.8	21.9	2.2	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 豚 牛 大豆 りんご ごま 副: 小麦 えび 大豆 ごま
17	水	ごはん キャベツのみそじる まぐろカツ たけのこいため	ぎゅうにゅう 豆腐 あぶらあげ ぶたにく まぐろカツ	ごはん あぶら	こんにやく いんげん キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん れんこん パプリカ ふなしめじ	670	853	24.2	32.1	25.8	29.4	1.8	2.2	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆
18	木	角コッパ コーンスープ ハンバーグピカタ ミートパンネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ミートソース ハンバーグピカタ	かくコッパパン あぶら シチュールー マーガリン パンネ	たまねぎ とうもろこし にんじん ピーマン グリーンピース	652	783	26.8	32.3	24.1	29.3	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 小麦 鶏 大豆 副: 乳 小麦 豚 牛 大豆 パ: 小麦
19	金	ごはん 【中華】 かきたまスープ はるまき パンパンジー	ぎゅうにゅう 豆腐 とりにく たまご はるまき ちゅうかくらげ	ごはん でんぶん あぶら はるまきのかわ パンパンジードレッシング	きゅうり にんじん ながねぎ もやし えのきだけ	668	824	21.1	26.9	23.1	28.4	2.1	2.4	汁: 卵 小麦 大豆 主: 小麦 豚 大豆 副: 小麦 鶏 大豆 ごま
22	月	ごはん かみかみごぼうじる カレーメンチ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ひじき カレーメンチ	ごはん あぶら ごまあぶら	ごぼう とうもろこし にんじん ながねぎ ブロッコリー	714	/	25.8	/	25.1	/	1.9	/	汁: 豚 大豆 ごま 主: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 小麦 大豆
23	火	むぎめし ショア なつやさいカレー ふくじんづけ 【今年度初のかかぶ!】 こかぶサラダ	ショア ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも マーガリン こかぶドレッシング カレールー	こんにやく いんげん なす ふくじんづけ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん こかぶ かぶのは	668	/	21.6	/	18.4	/	1.8	/	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナ りんご 漬: 小麦 大豆 副: 乳 りんご
24	水	ごはん だいこんのみそじる こまつなのごまあえ あじフライ パックソース	ぎゅうにゅう なまあげ あじフライ	ごはん あぶら ごま ごまあえのもと	こまつな だいこん にんじん もやし ふなしめじ	647	770	24.5	29.3	21.4	22.2	1.9	2.3	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 乳 小麦 さば 鶏 大豆 ごま ソ: りんご
25	木	コッパパン ポトフ ロングウインナー フルーツクリーム	ぎゅうにゅう クリームチーズ ウインナー	コッパパン	カリフラワー キャベツ たまねぎ ブロッコリー パイン おうとう りんご	615	764	23.3	29.6	25.3	31.4	2.2	2.5	汁: 鶏 豚 主: 豚 副: 乳 もも りんご パ: 乳 小麦 大豆
26	金	ごはん 【のへし給食の日】 はちはい豆腐 こかぶのしそひじきあえ ぶたにくのゆきにんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ひじき	ごはん でんぶん あぶら	こまつな しいたけ たまねぎ にんじん こかぶ かぶのは ピーマン	648	772	24.6	31.0	19.2	21.6	1.8	2.2	汁: 小麦 大豆 主: 小麦 さば 豚 大豆 副: 小麦 大豆
29	月	ごはん じゃがいもとわかめのみそじる ささみカツ ほうれんそうのいそかあえ	ぎゅうにゅう 豆腐 あぶらあげ のり わかめ ささみカツ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん もやし ほうれんそう	626	781	24.9	31.5	17.7	20.7	1.7	2.1	汁: 大豆 主: 小麦 鶏 大豆 副: 小麦 大豆
30	火	ごはん ショア かぶのとろとろスープ めだまやき ガパオ 【タイ】	ショア だいき 豆腐 とりにく ぶたにく たまご めだまやき	ごはん でんぶん あぶら	こかぶ かぶのは にんじん ながねぎ ピーマン もやし えのきだけ たけのこ	662	791	28.6	35.2	18.4	21.4	1.8	2.2	汁: 卵 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま

*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

6月 給食だよ!

★ふるさと産品給食

6月8日(月)～12日(金)は、ふるさと産品週間で、『青森県や野辺地町の特産品』を使ったり、郷土料理を取り入れたりしています。

地元のおいしい食材について、給食を通して知り、食べることで、ふるさとの良さを感じてほしいと考えています。

地域の恵みに感謝して、いただきましょう!

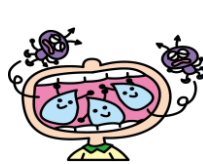
6月12日(金) ふるさと産品給食の日



★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると、心や体の健康にとって、6つのいいことがあります。6月は、歯と口の健康週間もあるので、気をつけて食べてみましょう!

おいしく味わえる 食べすぎを防ぐ おし歯を防ぐ



歯並びがよくなる



消化を助け、栄養の吸収が高まる

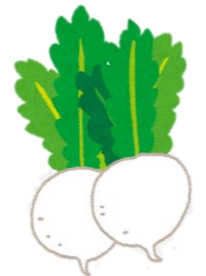


脳のはたらきがよくなり、心を安定させる



★野辺地 葉つきこかぶの季節がやってきました!

6月下旬から、給食にも「野辺地 葉つきこかぶ」が登場します。皮が薄くて柔らかく、手で皮をむくことができます。白い部分はフルーツのようにジューシーでほんのり甘く、生で食べるのがおすすめです。また浅漬けや、炒めものにしてもおいしいです。葉はシャキシャキでみずみずしく、炒め物や汁物に刻んで入れると彩りもいいですね。



給食では6月～9月にかけて、いろいろな料理で葉つきこかぶを使用していきます。お楽しみに!

★学校給食レシピコンテスト★



食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催するよ♪
県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね♪

対象：県内の小学校・中学校・特別支援学校の児童生徒
(個人またはグループでの参加が可能です。)

入賞された方には賞状と副賞が贈呈されます☆
また、入賞したレシピが学校給食に登場することがあります!

応募の詳細を知りたい方は給食センターまでお問合せください。

TEL: 0175-64-2886

●レシピの条件

- ①青森県産の食材を使い、各家庭や学校給食でも提供できるレシピ。
- ②次の6品の県産品から1品以上使用したレシピ。
「牛肉、たら、ほたて、長いも、牛乳、りんご」



★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いたします!



こちらの二次元バーコードを読み取るか、Instagramで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索するとご覧いただけます。

