



給食だよ 6月

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

食中毒予防の3原則

付けない こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける 中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

食中毒菌を



せっけんで手をきれいに洗ったら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる

がたいものをよくかんで食べる

目安は一口30回!

骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしつかり歯をみがく



食育月間です!

たべふことをたいせつに!

すききらいなものをたべよう!

おやっほはじかんをりょうをきめて!

いただきますごちそうさまのあいさつをしよう!

むかしからたべられてきたものをしろう!

あかのなかま (Red group): 牛, 豚, 鶏, 魚, 卵, 豆, 小麦, 米

さいろのなかま (White group): 牛乳, 油, さとう, 小麦, 米

みどりのなかま (Green group): 野菜, 果物, 海藻

アレルギー表示について



★表示義務食品・表示推奨食品あわせて、以下の27品目を表示しています。

- 卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・くるみ・さば・さけ・キウイ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび・かに混入の可能性があるのでアレルギー表示対象としています。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度同一の油を使用しています。

★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

行事等 欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質		黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質		緑の食品 体の調子を整える ビタミン類		その他調味料等		揚げ油
（2日） カレーの日	1 (金)	牛乳	牛乳								
		ごはん			米						
		チキンカレー	鶏肉、豚レバー、大豆		じゃがいも、こめ油		人参、玉葱、ピーマン、にんにく、生姜		カレー粉、ぬちまーす、チャツネ(りんご)、ウスターソース(りんご・大豆)、料理酒、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉)		
		シークワサーサラダ			三温糖、オリーブ油		ブロッコリー、大根、きゅうり、コーン、シクアサー果汁、人参		醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)、こしょう、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	628 Kcal	たんぱく質	22.9 g	脂質	15.3 g	炭水化物	99.7 g	
歯と口の健康週間	4 (月)	牛乳	牛乳								
		もちきびごはん			米、あわ						
		牛肉と豆腐のうま煮	牛肉、豆腐(大豆)		春雨、こめ油		人参、小松菜、椎茸、白菜、長ねぎ、きくらげ、にんにく		醤油(大豆・小麦)、料理酒、みりん、ぬちまーす、かつお節		
		きゃべつとナッツのサラダ			アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(りんご・大豆)		キャベツ、きゅうり、人参		こしょう、醤油(大豆・小麦)、ヌチマース		
		こんぶの佃煮	昆布、糸けすり		三温糖、ごま				りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	598 Kcal	たんぱく質	22.1 g	脂質	17.9 g	炭水化物	87.1 g	
5 (火)	5 (火)	牛乳	牛乳								
		なかよしパン			なかよしパン(小麦・乳・大豆)						
		豆乳キャロットスープ	鶏肉、白花生豆&大福豆ペースト、豆乳(大豆)		じゃがいも		人参、玉葱、裏ごし人参		白ワイン、ぬちまーす、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)		
		魚の和風マリネ	赤魚		小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆)、三温糖		長ねぎ、生姜、人参		薄口醤油(大豆・小麦)、料理酒、りんご酢(りんご)、かつお節		③(小麦・乳・大豆)
		卵とアスパラのソテー	凍結全卵、無添加ベーコン(大豆・豚肉)		マーガリン(乳・大豆・豚肉)		アスパラ、人参		薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	580 Kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	23.2 g	炭水化物	63.9 g	
梅の日献立	6 (水)	牛乳	牛乳								
		梅入り炊き込みご飯	豚肉、ひじき、かまぼこ、油揚げ(大豆)		米、麦、こめ油(大豆)		人参、竹の子、カリカリ梅、ゆかり粉		醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒、かつお節		
		ごぼうの七味煮	赤みそ、豚肉		ごま油(大豆・ごま)、すりゴマ		ごぼう、小松菜、ピーマン、生姜、レンコン、こんにゃく、いんげん、人参		七味唐辛子(ごま)、醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒、かつお節		
		大根とじゃこの梅あえ	しらすぼし(えび・カニ)、糸けすり(えび・カニ)		三温糖		きゅうり、大根、人参、ゆかり粉		りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	582 Kcal	たんぱく質	23.6 g	脂質	17.6 g	炭水化物	82.3 g	
7 (木)	7 (木)	牛乳	牛乳								
		ごはん			米						
		マーボじゃが	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、赤だし(大豆・さば・鶏肉)		じゃがいも、でん粉、ごま油(大豆・ごま)		人参、玉葱、竹の子、長ねぎ、きくらげ、椎茸、にら、生姜、玉葱、にんにく		甜面醬(小麦・大豆・ごま)、ケチャップ、キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉)、ぬちまーす、豆板醬		
		ショーロンポー	ショーロンポー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)								
		ひじきのツナあえ	ひじき、ツナ		三温糖		チンゲン菜、大根、きゅうり、人参		りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	630 Kcal	たんぱく質	22.8 g	脂質	15.9 g	炭水化物	98.9 g	
8 (金)	8 (金)	牛乳	牛乳								
		麦ごはん			米、麦						
		鮭と野菜のクリーム煮	さけ、白インゲン、生クリーム(乳)、白花生豆&大福豆ペースト		じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、こめ油		人参、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム		白ワイン、ぬちまーす、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)		
		かんぴょうのカミカミサラダ	スクール糸かまぼこ		ごま油(ごま・大豆)、三温糖		かんぴょう、キャベツ、小松菜、人参		ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	601 Kcal	たんぱく質	22.4 g	脂質	15 g	炭水化物	94.1 g	
南原小残量調査	11 (月)	牛乳	牛乳								
		クープジュシー	豚肉、昆布、油揚げ(大豆)		米、麦、ごま、こめ油		人参、椎茸、小松菜		醤油(大豆・小麦)、料理酒、みりん、ぬちまーす、かつお節		
		スルルー小のからあげ	きびなご		小麦粉、でん粉、サラダ油(大豆)				こしょう、ぬちまーす		④(小麦・大豆・乳)
		タマナーチャンプルー	豆腐(大豆)、糸けすり(えび・カニ)		こめ油		キャベツ、からし菜、人参		ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、料理酒		
		果物			オレンジ(予定)						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	626 Kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	20.7 g	炭水化物	83.7 g	

欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等	揚げ油		
南原小 残量調査	12 (火)	牛乳	牛乳						
		もちきびごはん		米、あわ					
		豆腐のチリソース煮	豆腐(大豆)、エビ、赤だし(大豆・さば・鶏肉)	三温糖、でん粉、こめ油、ごま油(大豆・小麦)	人参、長ねぎ、しめじ、椎茸、玉葱、グリーンピース、生姜、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、チリソース、みりん、料理酒、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす			
		ごぼう包焼き	ごぼうの包焼(小麦・豚肉・大豆・ごま)						
		春雨サラダ	錦糸卵	春雨、三温糖、ごま、ごま油(大豆・ごま)	もやし、きゅうり、人参	醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	642 Kcal	たんぱく質	26.1 g	脂質	19.3 g	炭水化物	91.0 g
13 (水)	牛乳	牛乳							
	コッパン		コッパン(小麦・乳・大豆)						
	ゴーヤのチャウダー	鶏肉、生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、こめ油	にがうり、人参、玉葱、コーン、コーンクリーム缶、パセリ、	チキンブイヨン(鶏肉)、ぬちまーす、こしょう				
	豚肉のマーマレード焼き	豚ロース	マーマレード、お酢、こめ油		醤油(大豆・小麦)、白ワイン				
	ひじきの炒め煮	ひじき、無添加ベーコン(大豆・豚肉)、ツナ	オリーブ油、三温糖	ピーマン、青豆、玉葱、人参	ぬちまーす、こしょう、白ワイン、醤油(大豆・小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)				
	果物			グレープフルーツ(予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	626 Kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	23.9 g	炭水化物	73.6 g
勝連小 5年欠食	14 (木)	牛乳	牛乳						
		麦ごはん		米、麦					
		具たくさんみそ汁	鶏肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		冬瓜、人参、ごぼう	かつお節			
		もずく入り卵焼き(手作り)	もずく(えび・カニ)、凍結全卵、豚ひき肉		ねぎ、人参	料理酒、ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦)、かつお節			
		きんぴらごぼう	豚肉、かまぼこ	三温糖、ごま、こめ油	こんにゃく、ごぼう、人参	醤油(大豆・小麦)、みりん、七味唐辛子(ごま)、ぬちまーす			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	619 Kcal	たんぱく質	25.9 g	脂質	17.5 g
勝連小 5年欠食	15 (金)	牛乳	牛乳						
		きのこ入りミートスパゲティ	豚ひき肉、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、三温糖、こめ油	玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、ピーマン、エリンギ、しめじ、トマトダイスカット、長ねぎ	トマトピューレ、トマトソース(大豆)、ケチャップ、こしょう、ぬちまーす、ウスターソース(大豆・りんご)、ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)、赤ワイン			
		魚のハニーマスタード焼き	ホキ	はちみつ、オリーブ油		粒マスタード、練りマスタード、醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす			
		ビーンズサラダ	レッドキドニー、ひよこ豆、白インゲン	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、三温糖	パイン缶、黄桃缶、きゅうり	こしょう、ぬちまーす、コールスロードレッシング(卵・大豆)			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	573 Kcal	たんぱく質	28.5 g	脂質	19.3 g
18 (月)	牛乳	牛乳							
	大豆入り炊き込みごはん	かまぼこ、鶏肉、大豆	米、麦、ごま、こめ油	竹の子、椎茸、人参、にら	醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす、かつお節				
	さわらのみそ焼き	さわら、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	三温糖	生姜	みりん、料理酒				
	ふーいりちー	凍結全卵、ツナ	温び(小麦)、こめ油	キャベツ、からし菜、もやし、人参	醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	620 Kcal	たんぱく質	29.3 g	脂質	20.9 g	炭水化物
青森県 産品献立	19 (火)	牛乳	牛乳						
		ごはん		米					
		具たくさん汁	鶏肉		人参、大根、キャベツ、しめじ、ごぼう、こんにゃく	薄口醤油(大豆・小麦)、料理酒、ぬちまーす、かつお節			
		アスパラときのこのソテー	ツナ	こめ油	アスパラ、エリンギ、コーン、しめじ	こしょう、ぬちまーす、薄口醤油(大豆・小麦)			
		果物			りんご(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	549 Kcal	たんぱく質	20.7 g	脂質	12.2 g	炭水化物	89.1 g
20 (水)	牛乳	牛乳							
	黒米ごはん		米、黒米						
	きんぴらスープ	鶏肉	じゃがいも	ごぼう、人参、椎茸、ねぎ	薄口醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏肉)、かつお節				
	まぐろの香草焼き	まぐろ	オリーブ油	バジル、レモン果汁、にんにく	白ワイン、ぬちまーす				
	ひじき炒め	ひじき、豚肉、大豆、ちきあげ	三温糖、こめ油	コーン、にら、こんにゃく、人参	醤油(大豆・小麦)、みりん、ぬちまーす				
	アーモンドカル		アーモンドカル(ごま)						
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	641 Kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	18.1 g	炭水化物



欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等	揚げ油	
平敷屋小5年欠食	21(木)	牛乳	牛乳					
		パーカーハウスパン	ツナ 照り焼き サンド	パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)				
		鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖、水あめ	醤油(大豆・小麦)、みりん、料理酒		
		ツナサラダ	ツナ	練りごま、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、きゅうり、小松菜、人参	りんご酢(りんご)、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)		
		ラビオリスープ	ラビオリ(小麦・鶏肉・豚肉・大豆)	じゃがいも	玉葱、マッシュルーム、セロリ、コーン、人参、パセリ	ぬちまーす、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、こしょう		
果物			ニューサマー(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	586 Kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	16.7 g	炭水化物	77.7 g
平敷屋小5年欠食	22(金)	牛乳	牛乳					
		カンダバーシューシー	豚ひき肉、油揚げ(大豆)	米、麦、こめ油	カンダバー、玉葱、人参、冬瓜	かつお節、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		パパイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ	こめ油	パパイヤ、にら、人参	こしょう、醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす		
		ふかし芋		さつまいも				
		果物						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	494 Kcal	たんぱく質	17.1 g	脂質	17 g	炭水化物	68.2 g
	25(月)	牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	醤油(大豆・小麦)、ぬちまーす、かつお節		
		さんまの松前煮	さんま、昆布	三温糖	生姜	みりん、料理酒、りんご酢(りんご)、醤油(大豆・小麦)		
		根菜の和え物	ちくわ(大豆)	三温糖	ほうれん草、人参、大根、ごぼう	醤油(大豆・小麦)、りんご酢(りんご)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	637 Kcal	たんぱく質	23 g	脂質	19.9 g	炭水化物	91.5 g
	26(火)	牛乳	牛乳					
		キムチうどん	豚ひき肉、大豆、なると、赤だし(大豆・さば・鶏肉)、赤みそ(大豆)	うどん(小麦)、こめ油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、人参、玉葱、長ねぎ、えのき草、椎茸、もやし、小松菜、にんにく	キムチ味(りんご・大豆・えび)、料理酒、ぬちまーす、醤油(大豆・小麦)、かつお節、豆板醤		
		鶏肉とカシュナツ炒め	鶏肉	でん粉、小麦粉、サラダ油(大豆)、かぶ・ナツ、砂糖、ごま油、こめ油	生姜、竹の子、ヤングコーン、ピーマン、赤ピーマン、人参、玉葱、にんにく	みりん、オイスターソース(カキエキス)、七味唐辛子(ごま)、醤油(大豆・小麦)、料理酒	①(小麦・大豆)	
		酢みそあえ	甘みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	三温糖	切干大根、きゅうり、もやし	りんご酢(りんご)		
		果物			いよかん(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	532 Kcal	たんぱく質	25.8 g	脂質	21 g	炭水化物	60.0 g
	27(水)	牛乳	牛乳					
		カレーピラフ	鶏肉	米、麦、こめ油	玉葱、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	カレー粉、塩、こしょう		
		魚のトウバンジャン焼き	さば	三温糖、ごま油(ごま・大豆)	生姜	醤油(大豆・小麦)、みりん、豆板醤、料理酒		
		ごぼうとナツのサラダ		アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	ごぼう、きゅうり、人参			
		果物						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	599 Kcal	たんぱく質	24.2 g	脂質	21.1 g	炭水化物	78.1 g
	28(木)	牛乳	牛乳					
		胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)				
		クラムチャウダー	あさり、鶏肉、白インゲン、生クリーム(乳)、白花生豆&大福豆ペースト	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆・豚肉)、こめ油	人参、玉葱、コーン、マッシュルーム、青豆	白ワイン、ぬちまーす、こしょう、ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)、チキンフィヨン(鶏肉)		
		鶏肉のジェノバソース焼き	鶏肉	ジェノバペースト(乳)		ぬちまーす、こしょう		
		フルーツボンチ		カラフルもち(大豆)	フルーツカクテル(桃)、ナタデココ、シクァサー果汁			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	621 Kcal	たんぱく質	29 g	脂質	20.4 g	炭水化物	80.4 g
	29(金)	牛乳	牛乳					
		ごはん		米				
		タコライス(具)	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、レッドキドニー	こめ油	ピーマン、人参、玉葱、にんにく	ケチャップ、チリパウダー、チリソース、ぬちまーす		
		トッピング	チーズ(乳)		キャベツ			
		春雨スープ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐(大豆)、凍結全卵	春雨、ごま油(ごま・大豆)、でん粉	コーン、ねぎ、人参	醤油(大豆・小麦)、こしょう、かつお節		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	26 g	脂質	22.1 g	炭水化物	84.3 g