



日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			1人あたり (Kcal)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
2 (月)	ごはん		はくさいのみそしる だしまたまご みそきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ だしまたまご	ごはん ごまあぶら ごま さとう	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	587 24.4	739 29.1	白菜をみると、たまに黒い点々がついていることがあります。これは「こま症」といって、白菜にとって高温などのストレスになるような環境で育ったときに起こります。そのため、人間に害はなく、こま症の白菜を食べても問題はありませぬ。
3 (火)	むぎごはん		おやこに しろみさかなフライ ごまおかかあえ	ぎゅうにゅう どりにく たまご しろみさかなフライ かつおぶし	むぎごはん ぶ あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ほうれんそう もやし	648 29.8	835 36.5	魚やカエルの卵はまん丸ですが、ニワトリなどの鳥の卵はなぜまん丸ではないのでしょうか。一説によると、高い木の上に巣をつくり、そこに卵を産むので転がり落ちないようにするため、と考えられています。ニワトリは地上で卵を産みますが、鳥類の進化の過程が卵の形に表れていますね。
4 (水)	ごはん		ながいもごぼうの マーボーふうじり にらまんじゅう (小1こ・中2こ) もやしのちゅうかあえ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にらまんじゅう ツナ	ごはん ながいも ごまあぶら ドレッシング でんぶ レモンゼリー	にんにく しょうが ごぼう にんじん ながねぎ もやし きゅうり	617 22.8	797 29.3	6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、虫歯や肥満を予防したり、頭の働きをよくするなど、体にいいことがたくさんあります。今日は特に意識して噛んで食べてみませんか？
5 (木)	ごはん		なめこのみそしる あじフリッター (小1こ・中2こ) にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ みそ あじフリッター ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも	なめこ にんじん ながねぎ たまねぎ こんにゃく グリンピース	561 23.7	744 29.9	日本は現在、低栄養化しているといわれています。食べものがたくさんあふれているのに、痩せている人が増えている現状です。成長期のみなさんは必要な栄養素がとれず、給食の1人前量程度食べるように、普段から心がけましょう。
6 (金)	スパゲティ		ミートソース プレーンオムレツ アスパラとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう だいたい とうふ プレーンオムレツ	スパゲティ さとう ごま ドレッシング	セロリ たまねぎ にんじん トマト アスパラガス きゅうり マッシュルーム	627 29.0	745 33.9	イタリアには地方独特のものを含めると、650種類ものパスタがあるといわれています。スパゲティはパスタの一種で、直径1.8mm程度のものを指します。パスタは長さや太さで名称が変わるので、気になる人は調べてみてくださいね。
9 (月)	ごはん		だいにのみそしる とんかつ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とんかつ ひじき チーズ ちりめんじゃこ	ごはん あぶら ドレッシング ごま	だいに にんじん しめじ ながねぎ ブロッコリー	603 26.1	730 29.2	今日のとんかつは青森県で飼育された豚肉を使用しています。青森県の飼育豚数は、令和6年2月現在で、一戸あたり6975頭と、全国で2番目に多いとされています。今日は地元で育ったおいしい食べものを味わっていただきますよ。
10 (火)	ごはん		ちゅうかコーンスープ とうほくしゅうまい (小1こ・中2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう たまご とうほくしゅうまい ぶたにく	ごはん でんぶ さとう あぶら	にんじん コーン ほうれんそう キャベツ ビーマン にんにく しょうが	637 25.2	826 31.7	東北しゅうまいとは、東北地方でとれた食材をたくさん使用したしゅうまいです。青森県産のお肉のほか、山形県産のれんこんや、宮城県産の小麦粉などを使用しています。東北地方は様々な食べものがとれてすごいですね。
11 (水)	ごはん		ひめちぢいどん さばみりんしょうゆき きりぼしだいこんの さっぱりサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さば かまぼこ	ごはん ひめちぢい さとう ごま ごまあぶら りんごゼリー	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん	632 27.5	789 33.0	ふるさと産品給食の日 ★おいらく給食★ 今日は、おいらせ町のお米や県産牛乳のほか、姫もち、さば、切り干し大根、りんごゼリーなど、青森県やおいらせ町でとれたものをたくさん使用した給食です。地元のものに感謝していただきますよ。★魚の骨に気をつけましょう。
12 (木)	ナン		まめいりキーマカレー ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ	ナン ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが トマト ほうれんそう コーン	636 28.7	777 34.6	カレーに欠かせない香辛料の一つに、にんにくがありますね。青森県はにんにくの特産地で、令和6年の収穫量は、134,000トンと、全国1位の収穫量をしました。今日のカレーのにんにくも青森県産のものです。その香りを楽しんでください。★ナンをちぎり、カレーにつけていただきますよ。
13 (金)	ごはん		ながいものみそしる にしんのみそに キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ にしんのみそに しおこんぶ	ごはん ごまあぶら ごま ながいも	にんじん ながねぎ キャベツ	560 22.1	708 26.4	キャベツの茎(くき)はどこにあるか分かりますか？実は、キャベツの芯(しん)と呼ばれる部分が茎なのです。茎の中には人間の血管のような管があり、水や養分を体全体に運んでいるのですよ。
16 (月)	ごはん		わかめスープ にくだんご (小1こ) チンジャオロースー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ にくだんご ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう あぶら でんぶ	にんじん ながねぎ しいたけ ビーマン あかハフリカ たけのこ にんにく しょうが	546 22.1		給食にもよく登場する牛乳は牛がつかってくれますが、牛1頭からどれくらいつくられるのでしょうか？個体にもよりますが、1日で約30Kg、1年間だと約9000Kgといわれています。今日の牛乳も残さずいただきますよ。
17 (火)	ごはん		ほうれんそうのみそしる とりのからあげ (小1・2年1こ・小3～2こ) ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりのからあげ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう きゅうり	708 25.4		普段目をたくさん使っている人には、ビタミンAという栄養素が特におすすめです。この栄養素は目の働きに大きく関わっています。ビタミンAはにんじんやほうれん草などの色の濃い野菜のほか、牛乳にも含まれています。
18 (水)	ごはん		せんべいじり いわしおろしに えびとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう どりにく いわしおろしに えび かまぼこ	ごはん せんべい はるさめ さとう	にんじん ごぼう はくさい しめじ ながねぎ きゅうり	585 27.6	737 33.0	せんべい汁は南部地方の郷土料理です。昔、冷害でお米が不作だったときに鍋にせんべいをいれたのが始まりといわれています。給食で登場するせんべい汁のせんべいは地元業者がつくってくれたせんべいです。おいしくいただきますよ。
19 (木)	むぎごはん		ほたてじる ルーローハンのぐ れいとうパン	ぎゅうにゅう ほたて やきとろ ぶたにく だいたい みそ うすだまご	むぎごはん さとう でんぶ	キャベツ ながねぎ にんじん こんにゃく しいたけ しょうが にんにく たけのこ パイン	614 29.4	764 34.9	ルーローハンは台湾料理で、甘辛いタレで煮込んだお肉をごはんにかけていただく料理です。本場では八角というスパイスをいれて煮込みますが、今日はみなさんが食べやすい味付けにアレンジしてお届けします。ごはんのせていただきますよ。★うすだまはよくかんで食べましょう。
20 (金)	うどん		さんさいうどん えびしゅうまい (小1・2年1こ・小3～2こ) ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく あぶらあげ チキンハム えびしゅうまい ひじき	うどん ドレッシング	にんじん わらび えのきたけ しいたけ ながねぎ みずな ブロッコリー うど なめこ たけのこ	610 26.7	766 32.4	ひじきは「鹿のしっぽのような形の植物」という由来から漢字で書く「鹿尾菜」と書くようになりました。本場に鹿のしっぽに似ているか、食べながら確認してみてくださいね。
23 (月)	ごはん		じゃがいものみそしる ますのしおやき けいちゃん フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ますのしおやき どりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう フルーツあんぱんプリン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	600 26.9	752 33.1	カルシウムは骨を丈夫にするために必要な栄養素で、特に成長期のみなさんにとっても重要な栄養素です。カルシウムは牛乳のほか、乳製品や豆腐などの大豆製品、小松菜、小魚などに多く含まれます。今日の給食でカルシウムを多く含む食べものを採ってきましょう。
24 (火)	ごはん		かぶのスー きょうざ (小1・2年1こ・小3～2こ) ビビンバ	ぎゅうにゅう とうふ たまご きょうざ ぶたにく	ごはん でんぶ ごまあぶら さとう ごま	かぶ にんじん しょうが だいこんな ながねぎ もやし こまつな たけのこ にんにく	641 23.0	780 26.7	ビビンバは朝鮮の言葉で「混ぜごはん」を意味します。その名の通り、ごはんナムルや炒めたお肉を混ぜていただく朝鮮料理です。今日は本場のように、ビビンバをごはんとはせていただきますよ。
25 (水)	ごはん		おつけばと おろしソースとうふハンバーグ すきこんぶにつけ	ジョア ぶたにく みそ とうふハンバーグ こんぶ あぶらあげ	ごはん いもち さとう でんぶ あぶら	ごぼう にんじん はくさい しいたけ ながねぎ だいこん	605 20.8	773 25.1	今日のおろしソースは給食センターでの手作りです。大根40Kgを洗ったあと、皮をむき、大根おろしにしたあと、調味料で煮ます。言葉にすると簡単ですが、すごく大変な作業です。今日もおいしい給食が食べられることに感謝していただきますよ。
26 (木)	コッペパン		ABCスー コーンコロッケ きりぼしだいこんの ツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ コーンコロッケ	コッペパン ABCマカロニ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	825 24.6	997 29.1	パンの起源は古く、今から6000年前のメソポタミア地方に遡るといわれています。当時は小麦粉を水でこね、焼いただけのものを食べていました。これがパンの原型で、小麦粉を発酵させる技術が開発され、現在のようになつくれたパンができあがりました。
27 (金)	むぎごはん		シーフードカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう どりにく ほたて いか えび ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん りんご パイン アロエ にんにく しょうが	681 26.1	853 31.1	牛乳からつくられる食べ物の一つにヨーグルトがあります。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌(にゅうさんきん)という菌をいれて発酵(はっこう)させてつくります。今日のデザートに使っているの残さずいただきますよ。
30 (月)	ごはん		いわしつみれのみそしる とりのごまてりやき ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ とうふ かり とりのごまてりやき	ごはん	だいに にんじん ほうれんそう ブロッコリー	584 28.1	710 31.9	たんぱく質を多くとるために、肉や魚を中心に食べている、という人は多いのではないのでしょうか。ある研究によると、1日に20品目以上摂取している人ほどたんぱく質摂取量が十分である、という結果があります。いろいろな食べ物を食べることはたんぱく質摂取に必要なんですね。

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や
県産品を紹介するね。
*おいらせ町は給食無料化事業を実施しております。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

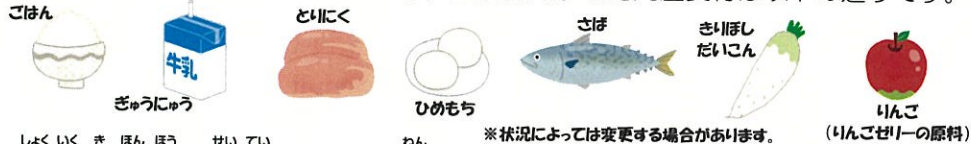
うらにも「給食だいり」があります。見てね！



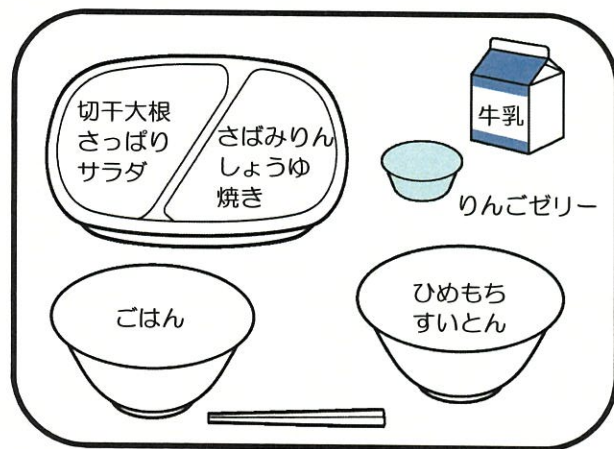
6月11日(水)は ふるさと産品給食の日



ふるさと産品給食の日とは、みなさんに、おいらせ町や青森県のことをもっと好きになってもらうため、いつもの給食よりも地元産（おいらせ町産および青森県産）のものを多く使用した献立の日です。給食を通して、地元のことをもっと好きになってくれたらうれしいです。当日使用する地元産食材は以下の通りです。



※状況によっては変更する場合があります。



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加を始め、食の安全上の問題、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。食をめぐる新たな問題も生じている昨今、より一層食に対する知識が必要な時代となっています。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？



早寝早起き朝ご飯を心がけ、
規則正しい生活リズムを身につける



家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しむ

牛乳飲んでいますか？

6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。牛乳は昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要なカルシウムを多く含むためです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するため、成長期にカルシウムを十分とることが大切なので給食に牛乳が登場します。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



牛乳は生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いによって風味が変わります。また、牛乳の温度によっても感じ方は変わりますよ。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から絞った生乳からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られます。



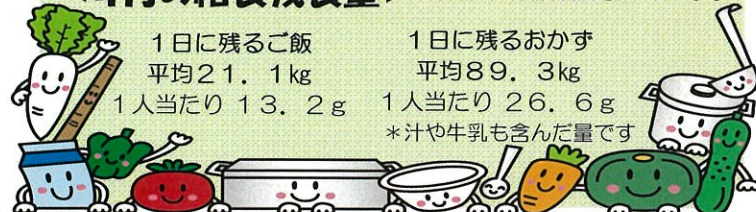
牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれるたんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。ちなみに、バターが黄色く見えるのは乳脂肪に含まれる黄色の色素によるものです。

雪や雲が白く見えるのも
光の乱反射によるものです。

<4月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています



1日に残るご飯
平均21.1kg
1人当たり13.2g

1日に残るおかず
平均89.3kg
1人当たり26.6g
※汁や牛乳も含んだ量です

【食育月間 食べ残しを減らそう！キャンペーン】 ～リクエスト券をもらおう～

給食の食べ残しを減らすことは食品ロスの削減につながります。また、給食を残さず食べることで成長に必要な栄養をしっかりとることができます。今月は特にがんばって給食を食べている学級にリクエスト券を配付します。学級で食の大切さを考えながら食品ロス削減に取り組んでみませんか？（汁や皮などは残してもかまいません。）

