



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成 27年 4月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
7 (火)		とりにくトマトソースに キャベツサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉、ベーコン とう乳	コッパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ	 ご入学・ご進級 おめでとう! 石けんでしっかり手を洗おう! 食事の前は、石けんで手を洗いましょう。ゆびの間、つめ、手の甲もしっかりと洗うのがポイントです。 手洗後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。ハンカチは毎日せいいつなものを忘れずに準備しましょう。 おいしい元気 あおもり型給食 県では、望ましい学習形成のために5つの考え方を取り入れた献立開発に取り組んでいます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①「塩分」ひかえめ 小学生：2.5g未満 中学生：3.0g未満</p> <p>②「野菜」たっぷり 小学生：100g以上 中学生：120g以上</p> <p>③「あぶら」ほどよく</p> <p>④「ごはん」しっかり</p> <p>⑤「あおもり」に感謝</p> </div>
8 (水)		ごもくたまごやき ぶきのいためもの とん汁	牛乳 たまご、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	ぶき にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	
9 (木)		ますしおやき だいにこのそばろに こまつなのみぞ汁	牛乳 ます、ぶたひき肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら こんにゃく	にんじん、だいにこ えだまめ こまつな、ねぎ	
10 (金)		つくね はくさいのおかかあえ みそおでん	牛乳 つくね、かつおぶし じゃこ入りさつまあげ、ちくわ	ごはん こんにゃく	はくさい、ほうれんそう えだまめ だいにこ、にんじん	
13 (月)		いかメンチ(2こ) もやしあえ みそけんちん汁 おいわいいちせりー	牛乳 いかメンチ とうふ	ごはん	もやし、ほうれんそう とうもろこし、ごぼう だいにこ、にんじん ねぎ	
14 (火)		ふくじんづけ パイナップル(生)	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップル(生)	
15 (水)		さばしょうがに きりぼしだいにこのいりに はくさいのみぞ汁	牛乳 さば、ぶたひき肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん サラダあぶら 糸こんにゃく	きりぼしだいにこ、にんじん しいたけ はくさい、ねぎ	
16 (木)		はるまき ごぼうのマヨネーズサラダ	牛乳 ぶた肉、なると はるまき	ちゅうかめん サラダあぶら ふ、こめあぶら、ごま	メンマ、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ ごぼう、きゅうり	
17 (金)		とりにくとりやき ひじきのあぶらいため だいにこのみぞ汁	牛乳 とり肉、ひじき、ちくわ だいたず、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん だいにこ、えのきたけ ねぎ	
20 (月)		さわらさいきょうやき なのはなあえ えびだんごいりすまし汁	牛乳 わかめ、さわら えびだんご、とうふ	ごはん	なのはな はくさい しいたけ、ねぎ	
21 (火)		ハンバーグ やさしいため コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン サラダあぶら じゃがいも	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレゴンピーマン、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、き、マッシュルーム	
22 (水)		ほっけフライ キャベツあえ いなか汁	牛乳 ほっけ、とり肉 あぶらあげ	ごはん こめあぶら じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう だいにこ、にんじん ねぎ	
23 (木)		肉だんご(2こ) やさしいツナのごまずあえ せんべい汁	牛乳 肉だんご、ツナ とり肉	ごはん ごま、ごまあぶら せんべい	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、しめじ キャベツ、ねぎ	
24 (金)		なのはないりたまごやき きんぴらごぼう とうふのみぞ汁	牛乳 たまご、ちくわ とうふ、あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	なのはな ごぼう、にんじん ねぎ	
27 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも セリー、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	
28 (火)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶたひき肉、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ、ねぎ だいにこ、はくさい にんじん	
30 (木)		やさいかきあげ だいにこのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく、だいにこ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課(TEL 82-1835)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かます。
- で囲んでいるデザートは空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

学校給食の内容

学校給食の目標

 <p>学校給食では7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>まごはやさしいのちがひ</p> <p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>

主 食	米飯…週4回 「弘前産つがるロマン」を使用しています。給食センターで炊いて保温パットに入れて届けています。
主 菜	魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理
副 菜	煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理
汁 も の	みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理
飲 み 物	牛乳のほかに、りんごジュース、はっ酵乳がつくこともあります。
デ ザ ー ト	季節の果物、ゼリーなど

食物アレルギーについて
弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望児童を対象に対応食を西部学校給食センター相馬中学校分室(調理場)からお届けしています。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずしっかりとお願いします。