

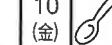
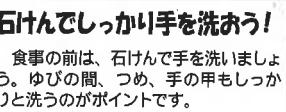
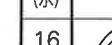
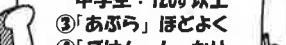
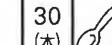


献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成27年4月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL 26-0200)

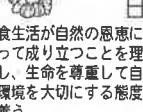
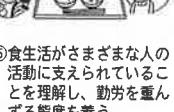
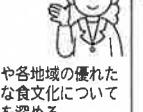
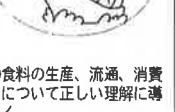
にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
7 (火)		つくね はくさいのおかかあえ みそでん	牛乳 つくね、かつおぶし じゃこいりさつまあげ、ちくわ	ごはん こんにゃく	はくさい、ほうれんそう えだまめ だいこん、にんじん	 ご入学・ご進級 おめでとう!
8 (水)		ますしあやき だいこんのそぼろに こまつなのみそ汁	牛乳 ます、ぶたひき肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	にんじん、だいこん えだまめ、しいたけ こまつな、ねぎ	
9 (木)		肉だんご(2c) やさいとツナのごまあげ 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	
10 (金)		とり肉トマトソースに キャベツサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉、ベーコン とうふ	コッペパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、赤ビーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、バセリ	
13 (月)		なのはないたまごやき きんぴらごはん とうふのみそ汁 (おいわれいちごゼリー)	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	
14 (火)		やさいかきあげ だいこんのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん ごめあぶら	わらび、せんまい、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、だいこん	 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。 手洗い後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。ハンカチは毎日使い切るものを忘れずに準備しましょう。
15 (水)		いかメンチ(2c) ふきのいためもの みそけんちん汁	牛乳 いかメンチ、さつまあげ とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ	
16 (木)		ふくじんづけ パイナップル(生) チキンカレー	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)	
17 (金)		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 さわら、わかめ 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	
20 (月)		しゅうまい(2c) マーポーどうふ 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 だいこん、はくさい にんじん	 おいしい元気 あおもり型給食
21 (火)		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 ごめあぶら じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう だいこん、にんじん ねぎ	
22 (水)		とり肉てりやき ひじきのあぶらいため だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉、ひじき、さつまあげ だいじ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん だいこん、えのきたけ ねぎ	
23 (木)		赤うおしゃやき もやしあえ とん汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 こうやどうふ	ごはん サラダあぶら じゃがいも	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	
24 (金)		ハンバーグ やさいのため コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ごめこパン サラダあぶら じゃがいも	キャベツ、もやし、青ビーマン、赤ビーマン 黄ビーマン、オレンジビーマン、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	 ①「塩分」ひかえめ 小学生: 2.5g 未満 中学生: 3.0g 未満
27 (月)		さばしょうがに きりばしだいこんのいりに はくさいのみそ汁	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	きりばしだいこん、にんじん しあつけ はくさい、ねぎ	②「野菜」たっぷり 小学生: 100g 以上 中学生: 120g 以上
28 (火)		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 ぶた肉、なると はるまき	メンマ、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ ごぼう、きゅうり	③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり
30 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート ポークカレー	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも ゼリー、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 りんごソップづけ	⑤「あおもり」に感謝

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あります。

- 「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きます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります、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。



学校給食の目標

 学校給食では 7つの目標を 定めています。	 ①適切な栄養の摂取による 健康増進を図る。	 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。	 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。	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。
 ④食生活が自然の恩恵によ って成り立つことを理解し、 命を尊重して自然 環境を大切にする態度を 養う。	 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。	 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。	 ⑦食料の生産、流通、消費 について正しい理解に導く。	パン …月2回程度 青森県産の米粉(つがるロマン)を使った米粉パンや青森県産の小麦粉(ゆきちから)を一部使った食パンなどがあります。
 ⑧食生活が自然の恩恵によ って成り立つことを理解し、 命を尊重して自然 環境を大切にする態度を 養う。	 ⑨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。	 ⑩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。	 ⑪食料の生産、流通、消費 について正しい理解に導く。	副 菜 魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理 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にしっかりとお願ひします。