



献立のお知らせ

献立目標

夏野菜で元気にすごそう

平成27年7月(中学校)

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	こんだけて	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)	
1 (水)		春巻 しそ味長いもサラダ みそラーメン	牛乳 春巻 豚肉	中華めん 長いも、米油 サラダ油	キャベツ、もやし にんじん ねぎ	おいしく元気／ あおもり型給食
2 (木)		いわし梅煮 白菜のおかか和え 煮しめ しそごはん	牛乳、いわし かつおぶし、油揚げ 高野豆腐、こんぶ	ごはん こんにゃく じゃがいも	にんじん 白菜、ほうれん草 ごぼう、ふき、しいたけ	3日の献立は、「あおもり型給食」の5つの考え方に基づいたメニューです。
3 (金)		豚肉みそ焼き もやしのり和え かぶのとろみ汁	牛乳 豚肉、のり 厚揚げ	ごはん	もやし、ほうれん草 かぶ、白菜 しめじ	夏野菜を たくさん食べよう
6 (月)		鶏肉マーレード焼き ポテトマヨネーズサラダ ミネストローネ 米粉パン	牛乳、鶏肉、ベーコン 青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	米粉パン オリーブ油 じゃがいも	とうもろこし、セロリ にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	
7 (火)		肉団子(2個) テンジャオロースー 七夕中華スープ (水まんじゅう)	牛乳 肉団子 豚肉	ごはん サラダ油 春雨	たけのこ、青ビーマン、赤ビーマン オレンジビーマン、黄ビーマン オクラ、にんじん 切り干し大根、ねぎ	太陽の光をたっぷり浴びて育った 夏野菜は、水分やミネラルを多く含み、体を冷やしてくれたり、疲れた 体の調子を整えてくれます。
8 (水)	スプーン	福神漬 フルーツデザート ポークカレー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	玉ねぎ、にんじん 福神漬、りんごシロップ漬け 黄桃缶詰、パイン缶詰	夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。
9 (木)		さけ塩焼き みずの油炒め せんべい汁	牛乳 さけ、ちくわ 鶏肉	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 せんべい	みず キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	* ● ● ○ ○ ○ * ● ○ ○ ○ * ● ○ ○ ○
10 (金)		夏野菜のいかメンチ(2個) きゅうりとツナのさっぱりごまサラダ かぼちゃといんげんのみぞ汁	牛乳 いか、ツナ 油揚げ	ごはん ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、赤ビーマン 黄ビーマン、キャベツ、枝豆 きゅうり、かぼちゃ、いんげん	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立
13 (月)		五目たまご焼き ひじきの炒め煮 田舎汁	牛乳 たまご、もずく、ひじき ちくわ、鶏肉、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん、しいたけ だいこん、枝豆 とうもろこし、ごぼう	10日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。
14 (火)		赤魚塩焼き メンマ炒め 鶏団子のみぞ汁	牛乳 赤魚、さつま揚げ 鶏団子、豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 白菜 えのきだけ、ねぎ	冷やし米粉めんは青森県産の米粉を使用しています。 食べるときは、どんぶりに米粉めんを入れ、冷やし中華スープをかけてほぐし、お好みで野菜かき揚げと野菜キムチをのせて食べましょう。
15 (水)		野菜かき揚げ 野菜キムチ 冷やし中華スープ(小袋) (マンゴータルト) 冷やし米粉めん	牛乳 鶏肉	米粉めん 米油	玉ねぎ、にんじん しゅんぎく、白菜 もやし、きゅうり	
16 (木)	スプーン	福神漬 パイナップル(生) 夏野菜カレー	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬 パイナップル(生)	冷たいものの 食べすぎに注意!
17 (金)		チキンみそかつ キャベツサラダ 厚揚げのみぞ汁 (やさいるりか付)(マスク付)	はっこう乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	
21 (火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ごはん	プロッコリー、赤ビーマン とうもろこし、キャベツ 玉ねぎ、にんじん	

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。忘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。

あおもり型給食

青森県では、望ましい食習慣形成のために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。

- ① 「塩分」ひかえめ
小学生 2.5g未満
中学生 3.0g未満
- ② 「野菜」たっぷり
小学生 100g以上
中学生 120g以上
- ③ 「あぶら」ほどよく
- ④ 「ごはん」しっかり
- ⑤ 「あおもり」に感謝

3日の給食

塩分: 2.9g(予定)
野菜使用量: 144g

ごはん
…弘前産
「つがるロマン」

ぶた肉・かぶ
ほうれんそう
…青森県産



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



弘前市 × 東北女子大学

…弘前市と東北女子大学がコラボレーションし、学ぶ力と体力アップをサポートする学校給食の献立を開発しています。

<今月のコンセプト> 夏野菜で栄養満点! パワーバランスランチ☆

- 弘前市の郷土料理である「いかメンチ」を取り入れ、地域の伝統食に触れ、関心を引くようにした
- えだまめに含まれる「レシチン」で記憶力アップ!
- ツナに含まれる「DHA」、「EPA」で脳を活性化し、集中力アップ!
- 夏野菜を豊富に使い、一食で113gの野菜を摂取することができる

学ぶ力と
体力アップの
学校給食献立