



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成30年4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)	
9(月)		鶏肉照焼き ブロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、パセリ 玉ねぎ、にんじん とうもろこし	ご入学・ご進級 おめでとうございます 新学期が始まりました。毎日の食事を大切にして、元気に過ごしましょう。
10(火)		豚肉しょうが焼き 長いものうま煮 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ、高野豆腐	ごはん 長いもの、こんにやく サラダ油	たけのこ、にんじん 枝豆、白菜 えのきたけ、ねぎ	
11(水)		香巻(2個) ナムルサラダ わかめスープ	牛乳 香巻 わかめ	ごはん ごま 米油	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、しいたけ、ねぎ	せっけんで手をきれいに 洗いましょう 手には目に見えない小さな汚れがついています。せっけんを使って手をきれいに洗い、自分の体を守りましょう。
12(木)		豆腐ハンバーグ メンマの和え物 せんべい汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉	ごはん せんべい ごま、ごま油	メンマ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、切干大根、ねぎ	
13(金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬、黄桃缶詰	祝 ・17日は入学と進級をお祝いして、豆乳クリームがのったいちごゼリーがつけます。
16(月)		いわし梅煮 野菜炒め 吉野汁	牛乳 いわし、鶏肉 油揚げ、豆腐	ごはん ぶ サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん 赤ピーマン、大根 ごぼう、しいたけ、ねぎ	
17(火)		つくね 筑前煮 キャベツのみそ汁 お祝いゼリー	牛乳 つくね 鶏肉、油揚げ	ごはん こんにやく サラダ油	たけのこ、れんこん、にんじん ごぼう、しいたけ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
18(水)		揚げぎょうざ(2個) 大根の和え物	牛乳 ぎょうざ、豚肉 鶏肉、なると、大豆	中華めん ぶ、米油 サラダ油	にんじん、キャベツ メンマ、もやし、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	おいしい元気 あおもい型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のための5つの考え方を取り入れた献立づくりに取り組んでいます。
19(木)		たまご焼き メンマ炒め もやしのみそ汁	牛乳 わかめ、たまご、さつま揚げ 油揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	メンマ、にんじん もやし、しめじ 大根葉	
20(金)		さわらフライ 菜の花のおびたし じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら、わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも 米油	白菜、菜の花 玉ねぎ、ねぎ	
24(火)		肉団子(2個) チンジャオロースー ワタンスープ	牛乳 肉団子 豚肉、なると	ごはん ワタン サラダ油	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン、にんじん、黄ピーマン もやし、ねぎ	
25(水)		赤魚塩焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	切干大根、しいたけ にんじん、白菜、ごぼう しめじ、ねぎ	
26(木)		福神漬 パイナップル缶詰	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 菜の花、アスパラガス 福神漬、パイナップル缶詰	学校給食だけでなく、家庭での食事やお弁当、外食の際にも、あおもい型給食の考え方を取り入れてみましょう。
27(金)		さばしょうが煮 ぶきの炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 さば、さつま揚げ 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ぶき、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

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生徒を対象に対処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。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いします。

学校給食の目標

 学校給食 7つの目標	①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我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こと。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

学校給食の内容

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バットに入れて届けています。 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)を使ったパンなどがあります。 めん・・・月2回程度 うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネバリゴシ)を使っています。他にも、そば粉不使用のそばめんやスパゲッティなどがあります。
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	牛乳の他に、りんごジュース、はっ酵乳など
デザート	季節の果物、ゼリーなど

給食は、ただ空腹を満たすだけのものではなく、みなさんの健康と健やかな成長を願ってつくられています。いろいろな食材に親しむことで食事への楽しみも広がります。どうぞ大切に食べてください。



西部学校給食センター健康課
食育推進課(調理場)にお知らせ