



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成30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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
9(月)		さばしょうがにちくぜんにキャベツのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 あぶらあげ	ごはん ごはんやく サラダあぶら	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	ご入学・ご進級 おめでとございませう 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)		とり肉とりやきキャベツとツナのサラダ コンスープ	牛乳 とり肉、ベーコン ツナ、とう乳	コッペパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	
11(水)		さんまオレソジにくきわかめのいためにだいごんのみそ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 くきわかめ、あつあげ	ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	にんじん、だいごん しめじ、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よごれがついています。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)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ	
13(金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉、なると	ごはん ワンタ サラダあぶら	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	祝 ・20日は入学と進級をお祝いで、豆乳クリームがのったいちごゼリーがつきます。
16(月)		さわらフライ なのはなのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら、わかめ あぶらあげ	ごはん じゃがいも こめあぶら	はくさい、なのはな たまねぎ、ねぎ	
17(火)		とうふハンバーグ メンマのあえもの せんべい汁	牛乳 とうふハンバーグ とり肉	ごはん せんべい ごま、ごまあぶら	メンマ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、きりぼしだいごん、ねぎ	おいしい元気 あおもり型給食 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。
18(水)		ぶた肉しょうがやき 長いものうまに はくさいのみそ汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 長いも、ごんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん えだまめ、はくさい えのきたけ、ねぎ	
19(木)		あげぎょうざ(2こ) だいごんのあえもの	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 とり肉、なると、だいず	ちゅうかめん ふ、こめあぶら サラダあぶら	にんじん、キャベツ メンマ、もやし、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
20(金)		いわしうめに やさしいため よしの汁 おいおいゼリー	牛乳 いわし、とり肉 あぶらあげ、とうふ	ごはん ふ サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん 赤ピーマン、だいごん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
23(月)		たまごやき メンマのため もやしのみそ汁	牛乳 わかめ、たまご、さつまあげ あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん もやし、しめじ だいごんは	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
24(火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ、とうもろこし	
25(水)		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、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、なのはな、アスパラガス ふくじんづけ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ	
26(木)		赤うおしおやき きりぼしだいごんのいために とん汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	きりぼしだいごん、しいたけ にんじん、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	
27(金)		はるまき ナムルサラダ わかめスープ	牛乳 はるまき わかめ	ごはん ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、しいたけ、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。わずれなようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつかます。
- で囲んでいるデザートや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。
- 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。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

<p>学校給食 7つの目標</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</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。</p>	<p>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。</p>
<p>④食生活が自然の恵恩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。</p>	<p>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、勤労を尊重する態度を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>

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への楽しみも広がります。どうぞ大切に食べてください。

学校給食の内容

<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バットに入れて届けられています。 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。</p>	<p>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、そば粉未使用のそば風めんやスパゲッティなどがあります。</p>
<p>主菜 魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p>	<p>副菜 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理</p>
<p>汁もの みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理</p>	<p>飲み物 牛乳の他に、りんごジュース、はつ酵乳など</p>
<p>デザート 季節の果物、ゼリーなど</p>	