



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)	
9(月)		さわらフライ なのはなのおひたし じゃがいもみそ汁	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	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)		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	
11(水)		とり肉てりやき 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	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)		いわしうめに メンマいため よしの汁	牛乳 いわし、とり肉 さつまあげ、とうふ	ごはん ふ、糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
13(金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワントンスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉、なると	ごはん ワントン サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、にんじん もやし、しいたけ、ねぎ	祝 ・20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きます。
16(月)		つくね ふきのいためもの とうふのみそ汁	牛乳 つくね、さつまあげ、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	ふき、にんじん たまねぎ ねぎ	
17(火)		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	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。
18(水)		ぶた肉しょうがやき うまに キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、にんじん えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
19(木)		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	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「あおもい」に感謝
20(金)		たまごやき やさしいため はくさいのみそ汁 おいしいゼリー	牛乳、わかめ たまご、ベーコン あつあげ、こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン はくさい、しめじ、ねぎ	
23(月)		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	
24(火)		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 糸こんにゃく 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	
25(水)		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	
26(木)		さばしょうがに ちくぜんに もやしのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん こんにゃく 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、もやし えのきたけ、だいごん	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)		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	

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しないでください。
- 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

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、明るく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、勤労を尊ぶる態度を養うこと。
- 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農産物の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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風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。