



# 献立のお知らせ

献立目標  
夏野菜で元気にすこそう

平成30年7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	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)		
2 (月)		ぶた肉みそやき きわかめのため キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉、きわかめ さつまあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん ねぎ	3日のフルーツデザートに入っている 緑色の実は、大きくなる前の桃の美をシ ロップ煮にしたものです。	
3 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら ゼリー	かぼちゃ、なす、たまねぎ、ふくじんづけ ももシロップづけ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ	<b>夏野菜を たくさん食べよう</b> 太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、水分やミネラルを多く含み、身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。 夏野菜を食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。	
4 (水)		さけしおやき はくさいのからしあえ ごんさい汁	牛乳 さけ、とうふ あぶらあげ	ごはん	はくさい、ほうれんそう だいごん、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	<p>～野菜のはたらき～</p> <p>かせ予防 肌つやつや 便秘予防 生活習慣病予防</p> <p>～こんな料理がおすすめ～</p> <p>温野菜サラダ スープ にんじん かぼちゃ ブロッコリーなど ほうれんそうなど</p> <p>煮物 野菜いため にんじん ピーマン さやえんどうなど チンゲンサイなど</p> <p>緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。</p>	
5 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	ごはん 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、もやし、にら たまねぎ、にんじん		
6 (金)		いわしオレンジに かぶのそぼろに もやしのみそ汁 (水まんじゅう)	牛乳 いわし、ぶたひき肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	かぶ、にんじん グリーンピース、しいたけ もやし、だいごんは、ねぎ		
9 (月)		とり肉てりやき やさいのこますあえ みそけんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、きゅうり 白きくらげ、にんじん、だいごん しめじ、ごぼう、ねぎ		
10 (火)		ソーセージステーキ ポテトマヨネーズサラダ ミネストローネ	牛乳、ソーセージステーキ ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	ごめこパン じゃがいも オリーブあぶら	とうもろこし、セロリ にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ		
11 (水)		いわしフライ キャベツのレモンあえ ミニトマト とん汁	牛乳 いわし、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ごはん ごめあぶら	キャベツ、きゅうり だいごん、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、ミニトマト		弘前産のミニトマトです。
12 (木)		てりやきハンバーグ やさしいため だいごんのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ベーコン、かんてん あぶらあげ、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、だいごん にんじん、だいごんは		2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて10日～26日まで、ブラジルの柔道選手団が弘前市で合宿をしています。給食は10日に豆を使ったミネストローネで歓迎します。
13 (金)		赤うおさいきょうやき だいごんとぶた肉のもの いんげんとつみれのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 つみれ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん いんげん、たまねぎ えのきたけ		13日のつみれは、青森県産の雪にんじんペースト・鶏さみペーストと魚のすり身を混ぜ合わせたものです。
17 (火)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 とり肉 とう乳	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 おうとうかんづめ		普段の水分補給は、水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかく場合は、薄めたスポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲料が適しています。
18 (水)		ほたて入りたまごやき ひじきのいために にしめ	牛乳、ほたて、たまご ひじき、ちくわ、こうやどうふ あぶらあげ、ごんぶ	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも こんにゃく、サラダあぶら	しそ、えだまめ、ごぼう にんじん、ふき しいたけ		
19 (木)		とり肉たつたあげ やさいとツナのキムチあえ ひやしちゅうかスープ(こぶくる) シークワサータルド	牛乳 とり肉 ツナ	ごめこめん ごめあぶら	はくさい もやし きゅうり	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くし、お好みで野菜とツナのキムチをあえをのせて食べましょう。	
20 (金)		さばしょうがに キャベツのりあえ とりだんごのみそ汁	さば のり とりだんご、とうふ	ごはん	キャベツ、ごまつな にんじん、たまねぎ 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。

1. 「はし」は毎日持参です。わず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きます。
2. □で囲んでいるデザートはセンターの空き容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。

## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることを言います。

### \*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手がでてしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。



### \*香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは薬物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



### \*たんぱく質を必ずとりましょう!

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



## 焼肉注意報



夏は野外でバーベキューをすることも多くなります。肉による食中毒事故が起こりやすくなりますので、次のことに注意して、安全でおいしくバーベキューや焼肉を楽しみましょう。

- ①新鮮だからといっても、生肉はダメ!
- ②焼き専用のはしやトングを使用し、じかばしで焼かない
- ③肉は冷蔵庫から少しずつ出して焼く
- ④よく焼いて食べる



## 生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われてます。



### <こんな食習慣はいいのかな>

- ◇食べすぎ
- ◇油っぽい食べ物をよく食べる
- ◇塩分のとりすぎ
- ◇糖分のとりすぎ
- ◇朝食めなど欠食する
- ◇夜遅くに食べる
- ◇野菜や果物をほとんど食べない

子どものうちからこうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

