



献立のお知らせ

献立目標
夏野菜で元気にすごそう

平成30年7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)	
2 (月)		とり肉てりやき やさいのこまずあえ みそけんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ	ごはん こま ごまあぶら	もやし、きゅうり 白きくらげ、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	夏野菜を たくさん食べよう 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。
3 (火)		ぼたて入りたまごやき ひじきのいために にしめ	牛乳、ぼたて、たまご ひじき、ちくわ、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	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 しいたけ、ぶき	
4 (水)		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	4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実をシロップ煮にしたものです。 9日は弘前産のミニトマトです。
5 (木)		いわしフライ キャベツのレモンあえ 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 サラダあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	～野菜のはたらき～ ・かせ予防 ・肌つやつや ・便秘予防 ・生活習慣病予防 ～こんな料理がおすすめ～ ・温野菜サラダ ・スープ ・煮物 ・野菜いため 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。
6 (金)		肉だんご(2個) チンジャオロースー ちゅうかスープ 氷まんじゅう	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、たまねぎ にんじん、にら	
9 (月)		てりやきハンバーグ やさしいため ミニトマト だいこんのみそ汁	牛乳、ハンバーグ ベーコン、かんてん こうやどうふ、あぶらあげ	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、ミニトマト だいこん、にんじん、だいこんは	2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて10月～26日まで、ブラジルの柔道選手が弘前市で合宿をしています。 給食では11日に豆を使ったミネストローネで歓迎します。
10 (火)		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	
11 (水)		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	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら	きゅうり、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	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。
12 (木)		ぶた肉みそやき きわかめのいために もやしのみそ汁	牛乳、ぶた肉 きわかめ、さつまあげ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	たまねぎ、にんじん もやし、だいこんは ねぎ	
13 (金)		さけしおやき はくさいのからしあえ こんさい汁	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 だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、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くし、お好みで野菜とツナのキムチあえをのせて食べましょう。
17 (火)		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(こぶくろ) シークワーサータルト	牛乳 とり肉 ツナ	こめこめん ごめあぶら	はくさい もやし きゅうり	
18 (水)		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	19日のつみれは、青森県産の雪にんじんにベースト・嶺ぎみベーストと魚のすり身を混ぜ合わせたものです。
19 (木)		赤うおさいきょうやき だいこんとぶた肉のもの 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	だいこん、にんじん いんげん、たまねぎ えのきたけ	
20 (金)		いわしオレンジに かぶのそぼろに キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、ぶたひき肉 あつあげ	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 キャベツ、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。わず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。

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つ出して焼く
- ④よく焼いて食べる

夏バテしない食生活!

暑さが増してくると、「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、病気になることも言います。

*** 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て手が出てしまいがち。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。

*** 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。

*** 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、使い過ぎは禁物。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。

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
- ◇朝食めきなど欠食する
- ◇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。