



献立のお知らせ

献立目標
夏バテを吹き飛ばそう

平成30年8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)	
20 (月)		ハムカツ チリトマトビーンズ 野菜スープ	牛乳、ハムカツ、豚ひき肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆	背割りコッパパン 米油 サラダ油	キャベツ、にんじん ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ マッシュルーム	暑い夏を元気に過ごすためには、 三度の食事を規則正しく食べることが 大切です。しっかりと朝食をとり、 生活リズムを整えましょう。
21 (火)		さばみそ煮 野菜のごま酢和え 根菜汁	牛乳 さば、豆腐 油揚げ	ごはん ごま ごま油	もやし、きゅうり、白きくらげ とうもろこし、大根、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	
22 (水)		福神漬 パイナップル缶詰	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰	 24日は、ごはんにさんま竜田揚げを のせて、かば焼きのたれをかけて食べ ましょう。
23 (木)		照焼きハンバーグ 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	牛乳 ハンバーグ、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、白菜 えのきたけ、ねぎ	
24 (金)		さんま竜田揚げ おひたし せんべい汁 かば焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま 鶏肉	ごはん せんべい 米油	もやし、ほうれん草 にんじん、ごぼう、切干大根 キャベツ、しめじ、ねぎ	 上手に水分補給をしましょう
27 (月)		豚肉しょうが焼き 切干大根の炒め煮 ミニトマト(2個) キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん 枝豆、しいたけ、ミニトマト キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
28 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳、しゅうまい とうふ、豚ひき肉、豆腐 きわかめ、なると	ごはん サラダ油 ごま油	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、玉ねぎ にんじん	
29 (水)		あじフライ 野菜のキムチ和え 冷やし中華スープ(小袋) ブルーベリータルト	牛乳 あじ 鶏肉	米粉めん 米油	白菜 もやし きゅうり	29日の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 ぐし、お好みで野菜のキムチ和えを せて食べましょう。
30 (木)		ねぎ入りたまご焼き キャベツとツナの炒め物 肉じゃが	わかめ たまご、豚肉 ツナ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油	ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、玉ねぎ	
31 (金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油 ゼリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、りんごシロップ漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	

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かます。
- で囲んでいるデザートの中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。

規則正しい生活で 元気に夏を過ごしましょう

人間の体内時計は約25時間とされています。しかし、1日は24時間ですので、1時間のずれが生じます。このずれを調整して、体を正常に動かせるためには、次のことが大切です。

- 朝の決まった時間に太陽の光をあびること
- 決まった時間に三度の食事をとること
- 適度な運動をすること



学校が休みだからといって、夜ふかしをしたり、遅くまで寝ていて朝ごはんを食べなかったりすると、体内のリズムがくずれ、さまざまな体の不調につながります。楽しい夏休みにするために、規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症にご用心!

人間の体は約60~70%が水分と言われていて、この割合は常に一定に保たれています。しかし、高温で湿度の高い環境において、脱水や体温調節がうまく働かなくなると、熱中症となり、頭痛やけいけんなどの症状が出てきます。熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。

どんな飲み物を飲んでますか?

みなさんはどんな飲み物で水分を補給していますか?あてはまるものに✓をつけてみましょう。

- スポーツドリンク 炭酸飲料 水 お茶

上手な水分補給

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。のどがかわいてからではなく、かわく前に飲むことが重要です。

運動などで汗をたくさんかくと、汗と一緒に体に必要なミネラルが失われるので、スポーツドリンクでの水分補給が適しています。



飲み物に含まれる糖分に注意!

スポーツドリンクや炭酸飲料には糖分が多く含まれるものがあります。飲み過ぎは、肥満やむし歯、イライラの原因にもなるので、気をつけましょう。



学校給食食物アレルギー対応食 提供事業について

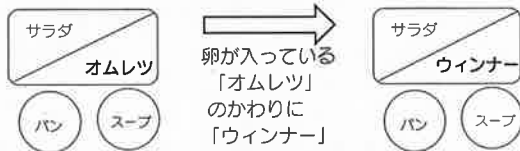
弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。

対応食の提供対象は以下の22品目です。

- ①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ビーナッツ
⑥甲殻類(えび・かに) ⑦魚卵(たらこ) ⑧長いも・やまいも
⑨さといも ⑩もも ⑪いか ⑫たご ⑬いんげん ⑭おくら
⑮くるみ ⑯魚(全魚・青魚・練物製品・加工品)
⑰キウイフルーツ ⑱マンゴー ⑲パイナップル
⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

対応食のメニューは?

たとえば、卵アレルギーの人の場合は……



アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。その他、アレルギー対応食に関してはこちらへお問い合わせください。

教育委員会
学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835