



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しまおう

平成28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)	
7 (木)		赤うおしおやき だいごんのそばろに はくさいのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶたひき肉 あぶらあげ、こうや豆腐	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、ねぎ	<p>ご入学・ご進級おめでとう</p> <p>光あふれる春、新しい学年がスタートしました。楽しい給食の時間となるよう、協力して給食の準備をしましょう。</p> <p>・14日は入学と進級をお祝いして、いちごのジュレのデザートがつきます。</p> <p>おいしい元気 あおもり型給食</p> <p>望ましい食習慣形成のために5つの考え方を取り入れた献立開発に取り組んでいます。</p> <p>①「塩分」ひかえめ 小学生：2.5g未満 中学生：3.0g未満</p> <p>②「野菜」たっぷり 小学生：100g以上 中学生：120g以上</p> <p>③「あぶら」ほどよく</p> <p>④「ごはん」しっかり</p> <p>⑤「あおもり」に感謝</p> <p>・27日のいかメンチは津軽地方の郷土料理です。近くに海がなく、いかが高重だった昔、いかのゲソ(足)を大切に作った料理として受けつがれてきました。</p> <p>～* 弘前市×東北女子大学 ～* 学ぶ力と体力アップの 学校給食献立</p> <p>28日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。</p>
8 (金)		とり肉てりやき キャベツサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉	コッペパン じゃがいも	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ マッシュルーム	
11 (月)		さばみそに もやしのうめあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば あぶらあげ	ごはん じゃがいも	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、ねぎ	
12 (火)		やさしいコロッケ はくさいのおかかあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、かつおぶし	うどん じゃがいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、いんげん えのきたけ、しいたけ、にんじん、たまねぎ ねぎ、とうもろこし、はくさい、ほうれんそう	
13 (水)		さけしおやき 長いものうまに せんぎり汁	牛乳 さけ、とり肉 くきわかめ、あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、はくさい にんじん きりぼしだいごん	
14 (木)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ (おいわいデザート)	牛乳 しゅうまい、ぶたひき肉 とうふ、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいごん はくさい、にんじん	
15 (金)		ふくじんづけ バイナップル(生)	牛乳 ぶた肉	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 バイナップル(生)	
18 (月)		ほっけフライ キャベツのりあえ とうふのみそ汁	牛乳 ほっけ、のり とうふ、あぶらあげ	ごはん こめあぶら	キャベツ ほうれんそう ねぎ	
19 (火)		肉だんご(2こ) キャベツとツナのいためもの だいごんのみそ汁	牛乳 肉だんご、ツナ こうや豆腐、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、オレンジピーマン だいごん、だいごんは	
20 (水)		さわらさいきょうやき なのはなあえ えびだんご入りすまし汁	牛乳 さわら、とうふ えびだんご、わかめ	ごはん	なのはな、はくさい しいたけ ねぎ	
21 (木)		あつやきたまご きんぴらごぼう みそおでん	牛乳、たまご、ぶた肉 くきわかめ、がんもどき じゃこ入りさつまあげ、こんぶ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、ふき にんじん、えだまめ だいごん	
22 (金)		ハンバーグ だいごんサラダ キャベツのクリームに	牛乳 ハンバーグ、ベーコン とう乳	こめこパン マカロニ オリーブあぶら	だいごん、きゅうり とうもろこし、キャベツ にんじん、たまねぎ	
25 (月)		さんまかろんに きりぼしだいごんのため もやしのみそ汁	牛乳 さんま、あぶらあげ こうや豆腐、あつあげ	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、わらび もやし、にんじん	
26 (火)		はるまき しそあじ長いもサラダ	牛乳 ぶた肉、なると、だいず はるまき	ちゅうかめん、はなふ 長いも、ごまあぶら サラダあぶら、こめあぶら	メンマ、キャベツ もやし ねぎ	
27 (水)		いかメンチ(2こ) ふきのいためもの みそけんちん汁	牛乳 いかメンチ さつまあげ、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、だいごん にんじん、ごぼう ねぎ	
28 (木)		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	アスパラガス、なのはな、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ、おうとうかんづめ バイナップルかんづめ、りんごシロップづけ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82-1835】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きます。
2. 〇〇〇で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
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。

学校給食の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、明るい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、勤労を重んずる態度を養うこと。	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。	学校給食では7つの目標を定めています。

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パ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)を使ったコッペ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、そばめ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 牛乳のほかに、りんごジュース、はっ酵乳がつくこともあります。

デザート 季節の果物、ゼリーなど

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しっかりとお願いします。