



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成31年4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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	おしらせ
8(月)		いわしオレンジにメンマいためせんべい汁	牛乳 いわし、さつまあげ とり肉	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	ご入学・ご進級 おめでとうございます 光あふれる春、新しい学年がスタートしました。新しい環境に緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に、元気に過ごしてほしいと思います。
9(火)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	コッペパン キャベツ とうもろこし、にんじん たまねぎ、しめじ	食卓の前 手を洗おう 手には、目に見えない小さなよかれやばい菌がついています。食事の前は、せっけんを使って手をきれいに洗いましょう。手のひらだけでなく、指の間や手首、つめの先までしっかり洗うのがポイントです。
10(水)		ほっけフライ やさしいごまずあえ みそげんちん汁	牛乳 ほっけ とり肉、とうふ	ごはん ごま、ごまあぶら ごめあぶら	もやし、きゅうり にんじん、はくさい しいたけ、ごぼう、ねぎ	17日は、入学と進級をお祝いして、いちごと豆乳を使ったゼリーがつきます。 *~~~~*~~~~*~~~~*
11(木)		てりやきハンバーグ やさしいため だいこんのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ベーコン あぶらあげ、こうや豆腐	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 だいこん、にんじん、だいこんは	18日の花びらラーメンは、花の形をした麺(ぶ)が入った塩ラーメンです。
12(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、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	おいしい元気! あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のために、5つの考え方を掲げています。給食でも取り入れている「あおもり型給食」をご家庭でも実践してみましよう。
15(月)		さけしおやき ひじきのいために とりだんごのみそ汁	牛乳 さけ、ひじき、ぶた肉 とりだんご、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	えだまめ にんじん、たまねぎ ねぎ	①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
16(火)		ぶた肉しょうがやき なの花のからしあえ せんぎり汁	牛乳 ぶた肉 くきわかめ、あぶらあげ	ごはん	なの花、もやし キャベツ、にんじん えのきたけ、きりぼしだいこん	
17(水)		なの花入りたまごやき くきわかめのいために とうふのみそ汁 あらいわしゼリー	牛乳 たまご、くきわかめ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	しそ、なの花 にんじん、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	
18(木)		はるまき だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉、なると はるまき、ツナ	ちゅうかめん ぶ サラダあぶら、ごめあぶら	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
19(金)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまじいため ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たけのこ、たまねぎ、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ	
22(月)		赤うおさいきょうやき こうや豆腐のこもく じゃがいものみそ汁	牛乳 赤うお、こうや豆腐、とり肉 わかめ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく、じゃがいも サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ ねぎ	
23(火)		とり肉トマトソースに ポテマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉	ごめこパン じゃがいも	とうもろこし、にんじん たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
24(水)		さばみそに ちくせんに もやしのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 ちくわ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ もやし、たまねぎ、しめじ、だいこんは	
25(木)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	アスパラガス、なの花、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ	
26(金)		メンチカツ りんご入りキャベツサラダ とん汁	牛乳 メンチカツ ぶた肉	ごはん じゃがいも ごめあぶら	りんご、キャベツ、とうもろこし にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、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. □で囲んでいるデザートの内容等はセンターのコンテナに入れないうでください。
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。

「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。誤食のないように、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。

給食は、ただ空腹を満たすだけのものではなく、みなさんの心と体の健やかな成長と健康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。

あぶにん
青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター

学校給食の目標

<p>「学校給食法」に7つの目標が定められています</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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、勤労を尊ぶ態度を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

学校給食の内容

<p>主食</p>	<p>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。</p>
<p>副菜</p>	<p>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(ゆきから)を使ったパンなどがあります。</p>
<p>汁もの</p>	<p>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、スパゲッティやそば不使用のそば風めんなどがあります。</p>
<p>主菜</p>	<p>魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p>
<p>飲み物</p>	<p>みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理</p>
<p>デザート</p>	<p>牛乳のほか、りんごジュース、はつ酵乳など 季節の果物、ゼリーなど</p>