



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成31年4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)	
8 (月)		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 鶏肉、豆乳	コッパパン じゃがいも オリーブ油	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、しめじ	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)		いわしオレンジ煮 メンマ炒め せんべい汁	牛乳 いわし、さつま揚げ 鶏肉	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダ油	メンマ、にんじん ごぼう、キャベツ、しめじ ねぎ、切干大根	給食の前に 手を洗おう 手には、目に見えない小さなよコレやばい いきんがいています。 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)		しゅうまい(2個) 鶏肉とビーマンの甘酢炒め 中華スープ	牛乳 しゅうまい、鶏肉 わかめ、なると	ごはん サラダ油	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たけのこ、玉ねぎ、白菜 にんじん、しいたけ、ねぎ	安全で衛生的な配膳をしましょう。 17日の花びらラーメンは、 花の形をした麵(ふ)が入った 塩ラーメンです。
11 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	18日は、入学と進級をお祝いして、いち ご豆乳を使ったゼリーがつきます。 *お米* *お肉* *お魚*
12 (金)		赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 じゃがいもみそ汁	牛乳 赤魚、高野豆腐、鶏肉 わかめ、油揚げ	ごはん こんにゃく、じゃがいも サラダ油	大根、にんじん 枝豆、しいたけ ねぎ	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てください。
15 (月)		豚肉しょうが焼き 菜の花のからし和え 干切り汁	牛乳 豚肉、さわかめ 油揚げ	ごはん	菜の花、もやし キャベツ、にんじん えのきたけ、切干大根	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)		さばみそ煮 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 さば、鶏肉 ちくわ、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ もやし、玉ねぎ、しめじ、大根葉	
17 (水)		香巻 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉、なると 香巻、ツナ	中華めん ふ サラダ油、米油	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	
18 (木)		菜の花入りたまご焼き さわかめの炒め煮 豆腐のみそ汁 お茶いゼリー	牛乳 たまご、さわかめ、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	しそ、菜の花 にんじん、玉ねぎ ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	
19 (金)		メンチカツ りんご入りキャベツサラダ 豚汁	牛乳 メンチカツ 豚肉	ごはん じゃがいも 米油	りんご、キャベツ、とうもろこし にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	
22 (月)		鶏肉トマトソース煮 ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米粉パン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
23 (火)		照焼きハンバーグ キャベツののり和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、のり 厚揚げ	ごはん	玉ねぎ キャベツ、もやし にんじん、ほうれん草、ねぎ	
24 (水)		福神漬 パイナップル缶詰	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	アスパラガス、菜の花、玉ねぎ にんじん、福神漬 パイナップル缶詰	
25 (木)		ほっけフライ 野菜のごま酢和え みそけんちん汁	牛乳 ほっけ 鶏肉、豆腐	ごはん ごま、ごま油 米油	もやし、きゅうり にんじん、白菜 しいたけ、ごぼう、ねぎ	
26 (金)		さげ塩焼き ひじきの炒め煮 鶏団子のみそ汁	牛乳 さげ、ひじき、豚肉 鶏団子、豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	枝豆 にんじん、玉ねぎ 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。わす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等の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。
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生徒を対象に、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ね。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
あぶにん

学校給食の目標

 「学校給食法」に 7つの目標が 定められています	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。

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。 他にも、スパゲッティやそば粉不使用のそば風めんなどがあります。
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、はっ酵乳など
デザート	季節の果物、ゼリーなど

