



# 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 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)		たりやきハンバーグ やさしいため だいごのみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ベーコン あぶらあげ、こうやどうふ	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 だいごん、にんじん、だいごんは	<b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b> 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)		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 糸ごんにやく サラダあぶら	えだまめ にんじん、たまねぎ ねぎ	 <b>食卓の前 手を洗おう</b> 手には、目に見えない小さなよごれやばい いきんがついています。 食事の前は、せっけんを使って手をきれ いに洗ひましょう。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)		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	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、しめじ	
11(木)		いわしオレンジに メンマのため せんべい汁	牛乳 いわし、さつまあげ とり肉	ごはん 糸ごんにやく、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、きりぼしだいごん	 16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。
12(金)		メンチカツ りんご入りキャベツサラダ みそけんちん汁	牛乳 メンチカツ とうふ	ごはん こめあぶら	りんご、キャベツ、とうもろこし だいごん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
15(月)		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	 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。 *~~~~*~~~~*~~~~*~~~~*~~~~*
16(火)		はるまき だいごんとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉、なると はるまき、ツナ	ちゅうかめん ふ サラダあぶら、こめあぶら	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
17(水)		ぶた肉しょうがやき なの花のからしあえ せんざり汁 新いわしゼリー	牛乳 ぶた肉 くわわかめ、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、きりぼしだいごん	 おいしい元気! <b>あもり型給食</b> 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「あもり型給 食」をご家庭でも実践してみましょ う。
18(木)		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	
19(金)		なの花入りたまごやき くわわかめのいために とうふのみそ汁	牛乳 たまご、くわわかめ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸ごんにやく 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	 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「あもり」に感謝
23(火)		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	
24(水)		とり肉トマトソースに ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉	こめパン じゃがいも	とうもろこし、きゅうり、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	
25(木)		つくね キャベツのりあえ あつあげのみそ汁	牛乳 つくね、のり あつあげ	ごはん	キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ねぎ	
26(金)		ほっけフライ やさいのこますあえ とん汁	牛乳 ほっけ、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ごはん こま、じゃがいも こめあぶら、こめあぶら	もやし、きゅうり はくさい、にんじん、ごぼう 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。

- 「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。
- 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。

**《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。 	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 バットに入れて届けています。	 副菜 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。	 汁もの 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。	 飲み物 デザート みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理 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
--	---	---	--