



献立のお知らせ

献立目標
夏野菜で元気にすごそう

令和元年7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	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)	
1 (月)		さんまたつたあげ もやし、うめあえ えびだんご入りすまし汁 かぼやきのたれ(ごぶくろ)	牛乳 さんま、とり肉 えびだんご、とうふ	ごはん ふ こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし、うめ しいたけ、ねぎ	・かぼやきのたれがつけます。 さんまたつたあげをごはんのにせて、たれ をかけて食べましょう。
2 (火)		かにたま サンペイジー わかめスープ	牛乳 たまご、かに とり肉、わかめ	ごはん サラダあぶら	たまねぎ、たけのこ、にんじん 赤ピーマン、だいこん、ねぎ もやし、しいたけ、バジル	【台湾】サンペイジー 2日のサンペイジーは鶏肉を使った台湾 料理です。給食ではたけのこやたまねぎ、 赤ピーマンなどを一緒に炒めて食べやすい ようにアレンジしています。
3 (水)		ふくじんづけ フルーツあんじん	牛乳 ぶた肉	ごはん ゼリー オリーブあぶら	かぼちゃ、なす たまねぎ、ふくじんづけ パインアップルかんづめ	
4 (木)		とうふハンバーグ しそあじ長いもサラダ ミニトマト とん汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、ごうやとうふ	ごはん 長いも サラダあぶら	ミニトマト、にんじん ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
5 (金)		いわしおろしに ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、とり肉 あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
8 (月)		ほたて入りたまごやき メンマいため しめ	牛乳、わかめ ほたて、たまご、さつまあげ ごうやとうふ、あぶらあげ、こんぶ	ごはん じゃがいも、米こんにやく こんにやく、サラダあぶら	メンマ、ごぼう にんじん、しいたけ ぶき	だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も 高くなって、じめじめとした季節がやって きました。この時期は熱中症や夏バテが心 配です。熱中症や夏バテの予防のためにも 水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元 気に過ごしましょう。
9 (火)		とり肉でりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉 鶏えんどうまめ、ひよこまめ 赤いんげんまめ、ベーコン	こめごパン オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリ、マッシュルーム、パセリ	
10 (水)		赤うおさいきょうやき ぶた肉とだいこんのもの とうふのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 とうふ、わかめ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、しめじ ねぎ	もど野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を 調節するビタミンや、便秘予防に 役立つ食物繊維が豊富に含まれて います。たくさん食べましょう。
11 (木)		はるまき ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 はるまき なると	ごはん ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい、にんじん たまねぎ、しいたけ、メンマ、ねぎ	
12 (金)		さけしおやき はくさいのうまに だいこんのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん ふ サラダあぶら	はくさい、にんじん しめじ、だいこん たまねぎ、ねぎ、しいたけ	
16 (火)		コールスロー-サラダ コーヒープリン	牛乳、ぶたひき肉、だいご 鶏えんどうまめ、ひよこまめ 赤いんげんまめ、とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし、レーズン	【ブラジル】
17 (水)		さばにつけ きんぴらごぼう かぶのみそ汁	さば ぶた肉 あつあげ	ごはん 米こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、ねぎ しめじ	16日のカレーには、ブラジルの食文化 に欠かせない食材である「豆」を使用し ています。 コールスロー-サラダは、鶏ささみやレー ズンを入れるのがブラジルの特徴です。 コーヒーの生産量世界1位のブラジルに ちなんで、コーヒープリンがつきます。 ・16日のコールスロー-サラダには、たま ごを使用していないマヨネーズ風味の調味 料を使っています。
18 (木)		やさいかきあげ やさいきムチ ひやしちゅうかスープ(ごぶくろ) シークワ-サータルド	牛乳 とり肉	こめごめん こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう しゅんぎく、はくさい もやし、きゅうり	
19 (金)		つくね あつあげのカレーいため ごもく汁	牛乳 つくね、あつあげ あぶらあげ、ぶた肉	ごはん サラダあぶら	たまねぎ、えだまめ ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、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にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートや飲み物の容器等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。

2020年
東京オリンピック・パラリンピック
に向けてがんばる
選手団のみなさんを応援しよう!

2020年東京オリンピック・パラリンピック出場に向け、台湾とブラジルの選手団が弘前市で合宿を行います。結果では、各国にちなんだ料理で選手団のみなさんを歓迎します。

◆◆ 合宿予定 ◆◆

- 7/1~7/7 はるまき夢球場
【台湾】 ソフトボールチーム
- 7/7~7/21 青森県立武道館
【ブラジル】 柔道視覚障がい者代表チーム

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ? 朝起きた時、入浴の前
後など、それ以外にも、
少しずつこまめに
飲みましょう。

何を? 甘い飲み物ではなく、
水やお茶を。

どれくらい? 1日あたり1.2ℓが目安。
汗によって減った体重
の7~8割程度の水分
補給に加え、塩分もとる
必要があります。
塩分量は0.1~0.2%程
度のスポーツ飲料など、

運動などで大量に汗をかいたら?

学校給食食物アレルギー対応食 提供事業について

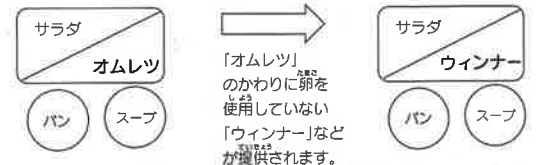
弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。

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ピーナツ
- 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パインアップル
- 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