



献立のお知らせ

献立目標
夏野菜で元気に過ごそう

令和元年7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)	
1 (月)		さば煮つけ きんぴらごぼう かぶのみそ汁 <small>りんごジュース</small>	さば 豚肉 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ、ねぎ しめじ	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。
2 (火)		福神漬 フルーツ杏仁 <small>野菜カレー</small>	牛乳 豚肉	ごはん ゼリー オリーブ油	かぼちゃ、なす 玉ねぎ、福神漬 パインナップル缶詰	
3 (水)		さけ塩焼き 白菜のうま煮 大根のみそ汁	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ	ごはん ふ サラダ油	白菜、にんじん しめじ、大根 玉ねぎ、ねぎ、しいたけ	暑い夏も元気に 乗りきりましょう!
4 (木)		かに玉 サンベジ わかめスープ	牛乳 たまご、かに 鶏肉、わかめ	ごはん サラダ油	玉ねぎ、たけのこ、にんじん 赤ピーマン、大根、ねぎ もやし、しいたけ、パプリカ	
5 (金)		豆腐ハンバーグ しそ味長いもサラダ ミニトマト(2個) 豚汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉、高野豆腐	ごはん 長いも サラダ油	ミニトマト、にんじん ごぼう、白菜 しめじ、ねぎ	【台湾】サンベジ 4日のサンベジ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。
8 (月)		鶏肉照焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ <small>米粉パン</small>	牛乳 鶏肉、青えんどう豆、ひよこ豆 赤いんげん豆、ベーコン	米粉パン オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、にんじん キャベツ、セロリ、マッシュルーム、パセリ	【ブラジル】 12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。 *12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。
9 (火)		ぼたて入りたまご焼き メンマ炒め 煮しめ <small>わかめごはん</small>	牛乳、わかめ ぼたて、たまご、さつまあげ 高野豆腐、油揚げ、こんぶ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく こんにゃく、サラダ油	メンマ、ごぼう にんじん、しいたけ ふき	
10 (水)		香巻(2個) ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 香巻 なると	ごはん ごま 米油	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜、にんじん 玉ねぎ、しいたけ、メンマ、ねぎ	
11 (木)		赤魚西京焼き 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 豆腐、わかめ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 枝豆、しめじ ねぎ	
12 (金)		コールスローサラダ ローヒープリン <small>豆とひよこ豆のカレー</small>	牛乳、豚ひき肉、大豆 青えんどう豆、ひよこ豆 赤いんげん豆、鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし、レーズン	
16 (火)		つくね 厚揚げのカレー炒め 五目汁	牛乳 つくね、厚揚げ 油揚げ、豚肉	ごはん サラダ油	玉ねぎ、枝豆 ごぼう、にんじん、大根 しいたけ、ねぎ	もっと野菜を食べよう 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。
17 (水)		野菜かき揚げ 野菜キムチ 冷やし中華スープ(小袋) シークワーサータルド <small>冷やし米粉めん</small>	牛乳 鶏肉	米粉めん ごめ油 ごま油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう しゅんぎく、白菜 もやし、きゅうり	
18 (木)		いわしおろし煮 筑前煮 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、鶏肉 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、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	
19 (金)		さんま竜田揚げ もやしの梅和え えび団子入りすまし汁 蒲焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま、鶏肉 えび団子、豆腐	ごはん ふ ごめ油	もやし、きゅうり とうもろこし、梅 しいたけ、ねぎ	*蒲焼きのたれがつきます。 さんま竜田揚げをごはんのにせて、たれをかけて食べましょう。

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空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て、台湾とブラジルの選手団が弘前市で合宿を行います。給食では、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 はるか夢球場
【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、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?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など、それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	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。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

学校給食食物アレルギー対応食 提供事業について

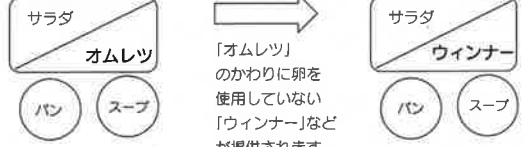
弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。

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たこ ⑬いんげん ⑭おくら
- ⑮くるみ ⑯魚(全般・青魚・練物製品・加工品)
- ⑰キウイフルーツ ⑱マンゴー ⑲パインナップル
- 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