



WEB版

日にち	よる	ごはん	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	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))	お知らせ
1	月	ごはん サンペイジー マンマイため デンゲンさいのスープ 牛乳	鶏肉、ごま、小麦、大豆 大豆、小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば	鶏肉、さつま揚げ、ベーコン、牛乳	ごはん、ごま油、糸こんにゃく、こめ油	にんにく、しょうが、パプリカ(赤)、たまねぎ、メンマ、にんじん、チンゲン菜、もやし、パプリカ(黄)	サンペイジー 台湾 鶏肉を使用した料理で、とても人気があります。給食では、赤ピーマンなどと一緒に焼いて作っています。
2	火	ごはん いわしオレンジ ごまつなどくわのあえもの とんじる 牛乳	小麦、大豆、オレンジ 卵、小麦、大豆、さば 豚肉、大豆、さば、小麦、ごま	いわしオレンジ煮、ちくわ、豚肉、高野豆腐、牛乳	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく、こめ油	キャベツ、小松菜、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	
3	水	ごはん ★とんかつ みずのしおこんがあえ おろしのみそしる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 さば、大豆	とんかつ、塩昆布、油揚げ、牛乳	ごはん、こめ油	みず、りょくとうもやしにんじん、だいこん、なめこ、ねぎ	
4	木	めん ひやしそうめん ひやしそうめんのぐ ひやしそうめんのたれ スコッチエッグ 牛乳 はくさいのあえもの なすのそぼろあんかけどん キャベツのレモンあえ オクラとモロヘイヤのみそしる 牛乳	小麦 豚肉 小麦、さば、大豆 卵、豚肉、鶏肉、小麦 小麦、大豆、さば、鶏肉 小麦、大豆 さば、大豆	ハム、スコッチエッグ、ささみフレーク、牛乳	そうめん	きゅうり、トマト、はくさい、小松菜	七夕にそうめん? 七夕の白にはもともと素朴といふ小麦粉と米粉を混ぜて作る中国の唐から来た菓子が食べられていますが、そうめんが乾燥で使う糸に似ていることから、そうめんを食べる風習へと変化していききました。
5	金	ごはん ぶたにくのピリからやき きゅうりのポンずあえ のりのみそしる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、ごま さば、大豆	豚肉、かつお節、油揚げ、のり、牛乳	ごはん、ごま	しょうが、にんにく、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん	
8	月	ごはん とりにくのモーリョソースかけ コールスローサラダ まめのスープ パイナップル 牛乳	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、卵、大豆 鶏肉 小麦、大豆、鶏肉	鶏肉、ハム、ミックスピーンズ、牛乳	ごはん、こめ油	たまねぎ、パプリカ(黄)、トマト、ピーマン、にんにく、キャベツ、とうもろこし、はくさい、にんじん、パセリ、パイナップル	モーリョソース ブラジル 焼いた肉や魚介にかけて食べるソースです。酢を使っているので、腸胃にいいくでもさっぱりと食べることができます。
9	火	ごはん さばにつけ オクラのごまあえ もやしのみそしる 牛乳	さば、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま さば、大豆	さばにつけ、油揚げ、牛乳	ごはん、ごま	オクラ、いんげん、にんじん、りょくとうもやし、えのき、ねぎ	
10	水	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ 牛乳	りんご、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉 大豆、小麦、りんご、卵、ごま 豚肉、鶏肉	ツナ、ベーコン、牛乳	ごはん	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ	
11	木	ごはん チキンカレー ふくじんづけ なつやさいのサラダ 牛乳	鶏肉、小麦、大豆、りんご 大豆、小麦、ごま 小麦、大豆、りんご	鶏肉、豆乳、生揚げ、牛乳	ごはん、こめ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、福神漬、とうもろこし、枝豆、きゅうり、ズッキーニ、トマト	トマト 旬の食べ物 赤色の成分であるリコピンには、紫外線から皮を守ったり、がん細胞の成長を抑制したりするような働きがあります。
12	金	ごはん てりやきチキン うめあえ たまねぎのみそしる ジョア	大豆、小麦、鶏肉 りんご さば、大豆、小麦	鶏肉、ショア	ごはん、ふ	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし、梅ごはん茶、しめじ、たまねぎ	
16	火	ごはん さんまたつたあげ かばやきのたれ ブロッコリーのぐまずあえ はくさいのみそしる 牛乳	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 ごま、鶏肉、小麦 大豆、さば	さんま電田揚げ、ささみフレーク、生揚げ、牛乳	ごはん、こめ油、ごま油、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ねぎ	さんまの電田揚げは、ごはんにのせて食べてもOKです。
17	水	めん スパゲッティ おろしスパゲッティスープ オムレツ 牛乳 いんげんサラダ うめごはん つくね やさしいのしおいため 牛乳 ほうれんそうのすましる	小麦 小麦、大豆、さば 卵、大豆 鶏肉、小麦、大豆、りんご、ごま りんご 鶏肉、小麦、大豆 豚肉 小麦、さば、大豆	オムレツ、ささみフレーク、牛乳	スパゲッティ	オクラ、トマト、だいこん、いんげん、にんじん、りょくとうもやし	△小骨に注意しましょう。
18	木	めん スパゲッティ おろしスパゲッティスープ オムレツ 牛乳 いんげんサラダ うめごはん つくね やさしいのしおいため 牛乳 ほうれんそうのすましる	小麦 小麦、大豆、さば 卵、大豆 鶏肉、小麦、大豆、りんご、ごま りんご 鶏肉、小麦、大豆 豚肉 小麦、さば、大豆	つくね、豚肉、牛乳	ごはん、こめ油、ふ	梅ごはん茶、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ	
19	金	ごはん うめごはん つくね やさしいのしおいため 牛乳 ほうれんそうのすましる	りんご 鶏肉、小麦、大豆 豚肉 小麦、さば、大豆	つくね、豚肉、牛乳	ごはん、こめ油、ふ	梅ごはん茶、キャベツ、りょくとうもやし、ピーマン、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. 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。
3. ★は4・5・6・7月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。
◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

☆☆☆☆☆☆☆☆ たなばたのおはなし ☆☆☆☆☆☆☆☆☆

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時期をつかさどる牛飼いの牽牛(牽牛)と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女(織姫)は恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのこと。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



TOKYO OLYMPICS 2020 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。

国名	期間	場所	チーム
台湾	7月1日～7月7日	はるか夢球場	ソフトボールチーム
ブラジル	7月1日～7月21日	青森県立武道館	柔道視覚障がい者代表チーム

◆本校では、1日に台湾の選手団歓迎メニュー、9日にブラジルの選手団歓迎メニューを提供します。

熱中症に
ならないために……
ごまめに水分補給を