



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	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)		さけしおやき はくさいのうまに だいごんのみそ汁	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、だいごん たまねぎ、ねぎ、しいたけ	【台湾】サンペイジー 3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、食べやすいようにアレンジしています。 *4日はかばやきのたれがつきます。さんまたつたあけをごはんのにせて、たれをかけて食べましょう。
2(火)		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、こうやどうふ	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	
3(水)		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、だいごん、ねぎ もやし、しいたけ、バジル	
4(木)		さんまたつたあけ もやしのうめあえ えびだんご入りすまし汁 かばやきのたれ(こぶくろ)	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	
5(金)		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 パイナップルかんづめ	
8(月)		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	暑い夏も元気に乗りきりましょう! <p>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。</p>
9(火)		赤うおさいきょうやき ぶた肉とだいごんのにも とうふのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 とうふ、わかめ	ごはん ごんにやく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、しめじ ねぎ	
10(水)		とり肉でりやき プロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉 青えんどうまめ、ひよこまめ 赤いんげんまめ、ベーコン	こめパン オリーブあぶら	プロッコリー、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	
11(木)		ほたて入りたまごやき メンマいためにしめ	牛乳、わかめ ほたて、たまご、さつまあげ こうやどうふ、あぶらあげ、こんぶ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく ごんにやく、サラダあぶら	メンマ、ごぼう にんじん、しいたけ ふき	もつ野菜を食べよう 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。
12(金)		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 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、ねぎ しめじ	
16(火)		やさいかきあげ やさいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) シークワーサータルト	牛乳 つくね、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	【ブラジル】 <p>18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。 *18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。</p>
17(水)		つくね あつあげのみそ汁 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、だいごん しいたけ、ねぎ	
18(木)		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 青えんどうまめ、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	
19(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 ごんにやく サラダあぶら	だいごん、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	

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や飲み物の容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 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面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、各団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。体がまた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、過度に休憩をはさむことが大切です。



運動などで大量に汗をかいたら?

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。水分補給量0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

水分補給のポイント

- いつ?** 朝起きた時、入浴の前など。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。



学校給食食物アレルギー対応食提供事業について

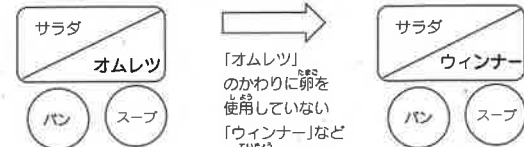
弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。

対応食の提供対象は以下の22品目です。

- 卵
- 乳
- 小麦
- そば
- ピーナッツ
- 甲殻類(えび・かに)
- 魚卵(たらこ)
- 長いも・やまいも
- さといも
- もも
- いか
- たこ
- いんげん
- おくら
- くるみ
- 魚(全般・青魚・練物製品・加工品)
- キウイフルーツ
- マンゴー
- パイナップル
- トマト
- アーモンド
- ごま

対応食のメニューは?

たとえば、卵アレルギーの方の場合は...



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