



献立のお知らせ

献立目標
夏バテを吹き飛ばそう

令和元年8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)	
22 (木)		あじフライ もやしのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 あじ・鶏肉 厚揚げ	ごはん 米油、ごま ごま油	しそ、もやし、きゅうり、キャベツ えのきたけ、にんじん ねぎ	規則正しい生活で 元気に夏を 過ごしましょう!
23 (金)		しゅうまい(2個) チンジャオロース 中華スープ	牛乳 しゅうまい 豚肉、垂わかめ	ごはん サラダ油	たけのこ、青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、大根、白菜 にんじん、ねぎ	
26 (月)		さばみそ煮 みずの炒め物 せんべい汁	牛乳 さば、油揚げ 鶏肉	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダ油	みず、キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ 切干大根	1年で一番暑い季節がやってきま す。暑い夏も、早寝・早起きを心がけ、 3食しっかりと食べて「夏バテ」を吹き 飛ばしましょう!
27 (火)		豆腐ハンバーグ ひじきの炒め物 チンゲン菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ、ひじき 豚肉、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	枝豆、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ しめじ、ねぎ	マナーを守って 楽しい会食
28 (水)		キャベツ入りメンチカツ 野菜のごま和え めんつゆ(小袋) くだものタルト	牛乳 メンチカツ 鶏肉	米粉めん ごま 米油	キャベツ もやし、きゅうり とうもろこし	
29 (木)		豚肉生姜焼き メンマ炒め 根菜汁	豚肉、さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 大根、ごぼう、れんこん しいたけ、ねぎ	みんなで会食 を楽しむために、 食事にふさわ しくない会話を しないように気 をつけましょう。
30 (金)		福神漬 フルーツデザート	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、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、桃シロップ漬	

アレルギー対応食のお問い合わせについては、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「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。
2. で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。

もうすぐ夏休み!

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。休みに入っても、今までと同じように規則正しい生活を送るようにしましょう。

せつかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

夏休みの食生活4か条

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

お好みの麺

ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆



「つけない」

手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



「増やさない」

食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



「やっつける」

加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう!



生活習慣病は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や、高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

おやつとり方に気をつけよう

おやつを食べるときには、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖や脂質、塩分のとりすぎて肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。

おやつとり方

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素を含むものを選ぶ(おにぎり・野菜・果物・乳製品など)
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!