



献立のお知らせ

献立のねらい
夏野菜で元気にすこそう

令和2年7月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	スプーン	こ ん だ て	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (水)		 チキンカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 バイナップル缶詰	七夕について 7月7日は「七夕」です。織姫と彦星が1年に1度、天の川を渡って会える日という伝説や、笹をかざり、短冊に願い事を書いて結ぶと願いがかなうなどの言い伝えがあります。 2日は、星形のハンバーグ、魚のすり身で作っためんとおくらを天の川に見立てます。まじし汁と、七夕にちなんだ献立となっています。
2 (木)			ごはん こんにゃく、ふ サラダ油	牛乳 ハンバーグ、豚肉 魚めん、かまぼこ、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、オクラ しいたけ、ねぎ	
3 (金)			ごはん	牛乳 あじ、豚肉 高野豆腐	白菜、ほうれん草 ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
6 (月)			ごはん ふ 米油	牛乳 ほっけ、えび団子 豆腐	もやし、きゅうり とうもろこし、梅 しいたけ、ねぎ	
7 (火)			ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご、ちくわ 油揚げ、まわかめ	しそ、れんこん にんじん、白菜 玉ねぎ、ねぎ	
8 (水)			米粉めん タルト 米油	牛乳 いか のり	キャベツ 小松菜	暑さ負けず 元気に過ごそう!
9 (木)			ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ、かぼちゃ インゲン、玉ねぎ、ミントマト	
10 (金)			ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、油揚げ、豚肉 ひじき、豆腐	たけのこ、にんじん 枝豆、大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	
13 (月)			米粉パン オリーブ油	牛乳、ソーセージステーキ ツナ、ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	インゲン、もやし セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	インゲンとツナのサラダには、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。
14 (火)			ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 いわし、高野豆腐 油揚げ、昆布	大根、もやし ほうれん草、えのきたけ、ごぼう にんじん、しいたけ、ふき	夏野菜を たくさん食べよう 太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、水分やミネラルを多く含み、体を冷やしてくれたり、疲れた体の調子を整えてくれます。 夏野菜を食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。
15 (水)			ごはん サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、ベーコン 油揚げ	アスパラガス、キャベツ しめじ、大根、にんじん 大根菜、ねぎ	
16 (木)			ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 高野豆腐、油揚げ	かぶ、にんじん 枝豆、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
17 (金)			ごはん ごま ごま油	豚肉 鶏肉 厚揚げ	りんごジュース、もやし きゅうり、チンゲン菜 玉ねぎ、しめじ	
20 (月)			ごはん オリーブ油	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、白桃缶詰 桃シロップ漬	桃のデザートに入っている緑色の実は、大きくなる前のももの実をシロップ漬けにしたものです。
21 (火)			ごはん サラダ油、ごま油 米油	牛乳 ぎょうざ、豆腐 豚肉、なると	たけのこ、しいたけ ねぎ、白菜、メンマ にんじん、ねぎ	
22 (水)			ごはん じゃがいも	牛乳 さば、わかめ 油揚げ	もやし、小松菜 玉ねぎ ねぎ	
27 (月)			ごはん 米油	牛乳 さんま、まわかめ 油揚げ	大根、きゅうり とうもろこし もやし、しめじ、ねぎ	かば焼きのたれがつきます。 さんま竜田揚げにかけて食べましょう。
28 (火)			ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダ油	牛乳 まわかめ、さけ さつま揚げ、鶏肉	にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	水分補給を 忘れずに! 糖分の多いジュースや炭酸飲料は、飲みすぎないように注意しましょう。
29 (水)			ごはん ごま油	牛乳 しゅうまい、わかめ なると	メンマ、もやし きゅうり、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	

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。忘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。
- 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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

けんこうひろさきこども3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくさせてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏の飲み物の 飲み方の7つ のポイント!	×		
おやつときは、蜜茶や牛乳を飲む。	清涼飲料水を水の代わりにしない。	清涼飲料水は冷蔵庫に常備しない。	食事の前には清涼飲料水を飲まない。
	外出するときは、水やお茶を持っていく。	甘さを感じにくくなるので、清涼飲料水は冷やすぎない。	清涼飲料水を飲むときはコップなどにこぼさず飲む。

**食物アレルギー対応食提供事業
を実施しています!**

対応食提供となる食品は

①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ 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(全般・鰹魚・練物製品・加工品) ⑰キウイフルーツ
⑱マンゴー ⑲バイナップル ⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

の22品目となります。

年3回申請を受け付けておりますので、詳しいお問い合わせは
教育委員会 学務健康課 保健給食係
電話0172-82-1835へ宜しくお願い致します。