



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(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	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)		とり肉とりやき やさいとツナのごますりあえ こんさいのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	もやし、きゅうり だいこん、にんじん、れんこん しいたけ、ねぎ	暑い夏も元気に 乗りきりましょう!
2 (木)		さんまたつたあげ はくさいのからしあえ えびだんご入りすまし汁 かばやきのたれ(ごぶくろ)	ごはん ふ ごめあぶら	牛乳 さんま えびだんご、とうふ	はくさい、ほうれんそう ねぎ しいたけ	
3 (金)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	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	2日は、かばやきのたれが つきまます。さんまたつたあげ にかけて食べましょう。
6 (月)		いわしおろしに メンマのため とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 とりだんご、とうふ	だいこん メンマ、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	七夕について
7 (火)		ほしがたハンバーグ ぶた肉とだいこんのもの たなばたすまし汁	ごはん こんにゃく、ふ サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 うおめん、かまぼこ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ オクラ、しいたけ ねぎ	
8 (水)		ソーセージステーキ いんげんとツナのサラダ ミネストローネ	ごめこパン オリーブあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ツナ、ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	いんげん、もやし キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリ、マッシュルーム、パセリ	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 結びと願いがかなうなどの言い伝えがあり ます。 7日は、星形のハンバーグ、魚のすり身で 作っためんつゆとオクラを天の川に見立てたす まし汁と、七夕にちなんだ献立になっていま す。
9 (木)		たまごやき ひじきのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	しそ にんじん、えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	8日のいんげん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。
10 (金)		あじ白しょうゆやき もやしのうめあえ とん汁	ごはん	牛乳 あじ ぶた肉、こうやどうふ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	
13 (月)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 なると	たけのこ、しいたけ、ねぎ はくさい、にんじん ねぎ、メンマ	
14 (火)		いかフライ キャベツのりあえ めんつゆ(ごぶくろ) シークワサータルド	ごめこめん タルト ごめあぶら	牛乳 いか のり	キャベツ ごまつな	
15 (水)		さばしょうがに かぶのそぼろに はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶたひき肉 あつあげ	かぶ、にんじん、えだまめ はくさい、しめじ ねぎ、だいこんは	
16 (木)		ふくじんづけ もものデザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ、ももシロップづけ	
17 (金)		赤うおさいぎょうやき 肉汁いため ミニトマト かぼちゃといんげんのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳、赤うお ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ、ミニトマト かぼちゃ、いんげん、たまねぎ	夏野菜を たくさん食べよう
20 (月)		ぶた肉みそやき れんこんのきんぴら あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	ぶた肉 ちくわ あつあげ	れんこん、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ りんごジュース	
21 (火)		とうふハンバーグ なめたけあえ にしめ	ごはん じゃがいも こんにゃく	牛乳 とうふハンバーグ、こんぶ こうやどうふ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ ごぼう、にんじん しいたけ、ふき	水分補給 を 忘れずに!
22 (水)		あげぎょうざ(2こ) だいこんサラダ わかめスープ	ごはん ごまあぶら ごめあぶら	牛乳 ぎょうざ、とり肉 わかめ、なると	だいこん、きゅうり、とうもろこし もやし、にんじん ねぎ、しいたけ	
27 (月)		やさい入りつくね メンマのあえもの みそけんちん汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 つくね とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ メンマ、もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、しいたけ	
28 (火)		さけしおやき にびたし じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さけ、あぶらあげ わかめ、こうやどうふ	ごまつな、もやし たまねぎ、しめじ ねぎ	
29 (水)		ごもくたまごやき あつあげのみそ汁 だいこんのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳、たまご、ひじき あつあげ、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ たまねぎ、えだまめ だいこん、えのきたけ、だいこんは	

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あります。
(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。

けんこうこうさきことどものかき

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして 遊ぼう
3. 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弱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!

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。
おやつときは、緑茶や牛乳を飲む。	外出するときは、水やお茶を持っていく。	暑さを感じにくくなるので、清涼飲料水を飲むときはコップなどにつぎ分ける。

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。