

献立のお知らせ

令和2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	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)	
20 (木)		あじフライ 大根の梅和え 鶏団子のみそ汁	ごはん 米油	牛乳 あじ、鶏団子 豆腐	大根、きゅうり、とうもろこし 梅、玉ねぎ、にんじん 小松菜、ねぎ	夏休みも終わり、 気持ちも新たに 学校が始まります！
21 (金)		照焼きハンバーグ 煮びたし じゃがいもといんげんのみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 油揚げ、厚揚げ	もやし、小松菜 いんげん 玉ねぎ、にんじん	適切な 水分補給を！ 熱中症予防のためには、 こまめな水分補給 が大切です。
24 (月)		しゅうまい(2個) 焼肉炒め わかめスープ	ごはん ごま ごま油	しゅうまい 牛肉 わかめ、なると	りんごジュース、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	マナーを守って 楽しい食事 食事マナーとは、人と楽しく食事をする ために大切なことです。周りの人が嫌な気 持ちにならないよう、マナーを守って楽し い食事しましょう。
25 (火)		豚肉生姜焼き ひじきの炒め煮 ミニトマト(2個) 千切り汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 豚肉、ひじき、ちくわ 茎わかめ、高野豆腐、油揚げ	にんじん、枝豆 ミニトマト、キャベツ えのきたけ、切干大根	マナーを守って 楽しい食事 食事マナーとは、人と楽しく食事をする ために大切なことです。周りの人が嫌な気 持ちにならないよう、マナーを守って楽し い食事しましょう。
26 (水)		さげほ焼き もやしのり和え かしわ汁 野菜と果物のゼリー	ごはん ゼリー	牛乳 さげ、鶏肉 のり、油揚げ	もやし、ほうれん草 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう！ 石けんでしっかり手を洗い、 食中毒を予防しましょう。
27 (木)		鶏肉照焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ベーコン、豆腐 わかめ、油揚げ	しそ、キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、えのきたけ	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう！ 石けんでしっかり手を洗い、 食中毒を予防しましょう。
28 (金)		まぐろカツ 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま ごま油、米油	牛乳 まぐろ、鶏肉 油揚げ	もやし、きゅうり 大根、にんじん 大根葉、ねぎ	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう！ 石けんでしっかり手を洗い、 食中毒を予防しましょう。
31 (月)		福神漬 フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 夏みかん缶詰	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう！ 石けんでしっかり手を洗い、 食中毒を予防しましょう。

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**口中調味
できていますか？**

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで
ちょうどよい味にして食べましょう。

**夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス**

元気の
秘けつだよ!

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう **栄養バランスのよい食事をとろう** **温かい食べ物をとろう**

のどがかわく前に少しずつ **主食、主菜、副菜、汁物を、** **冷たいものばかりではなく、**
こまめに飲みましょう。 **バランスよく食べましょう。** **温かいものもとみましょう。**

しっかり睡眠をとろう **軽い運動や入浴で汗をかこう**

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし **体温調節をスムーズに行うためにも、汗を**
をしないで十分な睡眠をとりましょう。 **上手にかけるようにしましょう。**

ぼくの・わたしの **食事・運動・すいみん目標**

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく
続けられそうな目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。

食事	例) 毎日朝ごはんをきちんと食べる など
運動	例) 毎日ラジオ体操をする など
すいみん	例) 早寝早起きを心がける など

考えてみよう!

**生活習慣病の
予防は
今から!**

**Q. 生活習慣に気をつけるのは、
おとなになってからでいいのかな?**

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づく
られます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとして
もなかなか難しいものです。
将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を
身につけるようにしましょう。