



献立のお知らせ

献立のねらい
給食に親しもう

令和6年4月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		
8 (月)		とり肉ねぎだれに ひじきとツナのあえもの みそけんちん汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とり肉、ひじき ツナ、とうふ、みそ	ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、きゅうり、だいこん にんじん、ごぼう、しいたけ	557	8日のひじきとツナのあえものには、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。
9 (火)		さばみそに もやしののりあえ たまねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、こまつな たまねぎ、にんじん ねぎ	557	ご入学・ご進級 おめでとうございます 光あふれる春、新しい学年がスタートしました。 新しい環境に緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に、元気に過ごしてほしいと思います。
10 (水)		てりやきハンバーグ ブロッコリーソテー わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 ハンバーグ、ひよこめ とり肉、あぶらあげ	とうもろこし、ブロッコリー 赤ピーマン、たまねぎ、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	593	給食の盛りつけポイント 汁物は、具が多かつたり少なかつたりしないように、底までよくかき混ぜてから盛りつけます。
11 (木)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	631	
12 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワタンスープ	ごはん ごまあぶら、サラダあぶら さとう、でんぶん、ワタンス	牛乳 肉だんご ぶた肉、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、はくさい、にんじん メンマ、ねぎ	569	あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のために、5つの考え方を掲げています。給食でも取り入れている「あおもり型給食」をご家庭でも実践してみましよう。 ①【塩分】ひかえめ 小学生：2.0g未満(1食) 中学生：2.5g未満(1食) ②【野菜】たっぷり 小学生：100g以上(1食) 中学生：120g以上(1食) ③【あぶら】ほどよく ④【ごはん】しっかり ⑤【あおもり】に感謝
15 (月)		たまごやき ぶた肉とだいこんのもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 わかめ、たまご ぶた肉、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ、キャベツ えのきたけ、ねぎ、こんにやく	550	
16 (火)		ハムカツ やさしいごまずあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごまあぶら ごま、さとう、じゃがいも	牛乳 ハム、とり肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	もやし、きゅうり たまねぎ ねぎ	649	あおもり型給食 手に、目に見えるよごれのほかに、目に見えない細菌やよごれがついていることがあります。石けんを使っていねいに手を洗いましう。
17 (水)		さけしおやき メンマのいためもの せんざり汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	メンマ、にんじん キャベツ、こんにやく きりぼしだいこん	552	
18 (木)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、かまぼこ はるまき、とり肉	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、だいこん きゅうり、とうもろこし	528	18日の花びらラーメンは、お花見の季節にちなんで、花形のかまぼこが入った塩ラーメンです。
19 (金)		いwashioroshiに きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 いわし、さつまあげ とりだんご、きわかめ、みそ	だいこん ごぼう、にんじん、こんにやく たまねぎ、ねぎ	543	あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のために、5つの考え方を掲げています。給食でも取り入れている「あおもり型給食」をご家庭でも実践してみましよう。 ①【塩分】ひかえめ 小学生：2.0g未満(1食) 中学生：2.5g未満(1食) ②【野菜】たっぷり 小学生：100g以上(1食) 中学生：120g以上(1食) ③【あぶら】ほどよく ④【ごはん】しっかり ⑤【あおもり】に感謝
22 (月)		しゅうまい(2こ) はっぽうさい わかめスープ	ごはん ごまあぶら でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉、なると わかめ、とうふ	にんじん、たけのこ、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ、もやし だいこん、ねぎ	582	
23 (火)		ウィナー(2こ) ブロッコリーサラダ やさしいスープ	コッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ウィナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	536	あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のために、5つの考え方を掲げています。給食でも取り入れている「あおもり型給食」をご家庭でも実践してみましよう。 ①【塩分】ひかえめ 小学生：2.0g未満(1食) 中学生：2.5g未満(1食) ②【野菜】たっぷり 小学生：100g以上(1食) 中学生：120g以上(1食) ③【あぶら】ほどよく ④【ごはん】しっかり ⑤【あおもり】に感謝
24 (水)		ごぼう入りのだに くきわかめのいために ちゃんこ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ、ぶた肉 とり肉、くきわかめ さつまあげ、とうふ	ごぼう、にんじん、たまねぎ はくさい、しめじ、こんにやく ねぎ、きりぼしだいこん	550	
25 (木)		赤うおさいきょうやき にびたし あつあげのみそ汁	ごはん	牛乳 赤うお、あぶらあげ あつあげ、みそ	もやし、こまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	563	あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のために、5つの考え方を掲げています。給食でも取り入れている「あおもり型給食」をご家庭でも実践してみましよう。 ①【塩分】ひかえめ 小学生：2.0g未満(1食) 中学生：2.5g未満(1食) ②【野菜】たっぷり 小学生：100g以上(1食) 中学生：120g以上(1食) ③【あぶら】ほどよく ④【ごはん】しっかり ⑤【あおもり】に感謝
26 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールー ゼリー	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ ももかんづめ	635	
30 (火)		つくね なの花のおひたし とん汁	ごはん	牛乳 つくね、ぶた肉 こうやどろふ、みそ	もやし、なの花、だいこん にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	588	26日のフルーツデザートは、「いちご味」のゼリーを使用する予定です。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】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. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
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。
5. 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。)

しくもつ
食物アレルギーについて

弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望児童を対象に、対応食を西部学校給食センター相馬中学校分室(調理場)からお届けしています。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確保を忘れずにしっかりとお願いします。

学校給食の目標

<p>がっ こう きゅうしょく もく ひょう</p> <p>学校給食の目標</p> <p>「学校給食法」に 7つの目標が 定められています。</p>	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性及び協同の精神を養う。</p>
	<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>

学校給食の食事内容

<p>主食</p> <p>米飯・・・週4回 弘前産のお米を使用しています。給食センターで炊いて保温パットに入れて届けています。</p> <p>パン・・・月1回程度 青森県産の米粉を使った米粉パンや青森県産の小麦粉を使ったパンなどがあります。</p> <p>めん・・・月1回程度 うどん、中華めんには青森県産の小麦粉を使っています。他にも、スパゲッティや焼きそばなどがあります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p> <p>副菜</p> <p>煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理</p> <p>汁物</p> <p>みそ汁、スープ、シチューなどの料理</p> <p>飲み物</p> <p>牛乳のほかに、りんごジュース、はっ酵乳など</p> <p>デザート</p> <p>季節の果物、ゼリーなど</p>
---	--