



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成28年4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)	
7 (木)		さばみそ煮 もやしの梅和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ	ごはん じゃがいも	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、ねぎ	ご入学・ご進級おめでとう 光あふれる春、新しい学年がスタートしました。楽しい給食の時間となるよう、協力して給食の準備をしましょう。
8 (金)		肉団子 (2個) キャベツとツナの炒めもの 大根のみそ汁	牛乳 肉団子、ツナ 高野豆腐	ごはん サラダ油	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 大根、大根葉	
11 (月)		福神漬 バイナップル (生) ポークカレー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 バイナップル (生)	
12 (火)		いかメンチ (2個) ふきの炒めもの みそけんちん汁	牛乳 いかメンチ さつま揚げ、豆腐	ごはん 茶こんにやく サラダ油	ふき、大根 にんじん、ごぼう ねぎ	・いかメンチは津軽地方の郷土料理です。近くに海がなく、いかが貴重だった昔、いかのゲソ(足)を大切に使った料理として受けつがれてきました。
13 (水)		野菜コロッケ 白菜のおかか和え 山菜うどん	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、かつおぶし	うどん じゃがいも 米油	わらび、ぜんまい、ほそたけ、いんげん えのきたけ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ ねぎ、とうもろこし、白菜、ほうれん草	
14 (木)		いわし梅煮 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん サラダ油	大根、キャベツ にんじん、しいたけ えだ豆、ねぎ	・19日に、入学と進級をお祝いして、いちごのジュレのデザートがつきます。
15 (金)		ほっけフライ キャベツののり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ほっけ、のり 豆腐、油揚げ、わかめ	ごはん 米油	キャベツ ほうれん草 ねぎ	
18 (月)		ハンバーグ ハンバーグ キャベツのクリーム煮	牛乳 ハンバーグ、ベーコン 豆乳	米粉パン マカロニ オリーブ油	大根、きゅうり とうもろこし、キャベツ にんじん、玉ねぎ	おいしい元気 あおもり型給食 望ましい食習慣形成のために5つの考え方を取り入れた献立開発に取り組んでいます。
19 (火)		しゅうまい (2個) マーボー豆腐 中華スープ お祝いデザート	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉 なると	ごはん サラダ油 ごま油	たけのこ、しいたけ ねぎ、大根 白菜、にんじん	
20 (水)		赤魚塩焼き 野菜ごま酢和え 白菜のみそ汁	牛乳 赤魚、鶏肉 油揚げ、高野豆腐	ごはん ごま油 ごま	もやし、きゅうり 白菜 ねぎ	①「塩分」ひかえめ 小学生：2.5g未満 中学生：3.0g未満 ②「野菜」たっぷり 小学生：100g以上 中学生：120g以上 ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
21 (木)		鶏肉照焼き キャベツサラダ さつまいも汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん さつまいも	キャベツ きゅうり 白菜、玉ねぎ	
22 (金)		厚焼きたまご きんぴらごぼう みそおでん	牛乳、たまご、豚肉 茎わかめ、がんもどき じゃこ入りさつま揚げ、昆布	ごはん こんにやく、ごま サラダ油	ごぼう にんじん、ふき 大根、えだ豆	
25 (月)		福神漬 フルーツデザート 春野菜カレー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	アスパラガス、菜の花、玉ねぎ にんじん、福神漬、黄桃缶詰 バイナップル缶詰、りんごシロップ漬	* 弘前市 × 東北女子大学 * 学ぶ力と体力アップの 学校給食献立 25日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。
26 (火)		さけ塩焼き 長いものうま煮 干切り汁	牛乳 さけ、鶏肉 茎わかめ、油揚げ	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	たけのこ、白菜 にんじん 切干大根	
28 (木)		さわら西京焼き 菜の花和え えび団子入りすまし汁 わかめごはん	牛乳 さわら、豆腐 えび団子、わかめ	ごはん	菜の花、白菜 しいたけ ねぎ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【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。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なくてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
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。

学校給食の内容

主食	<p>米飯…週4回 「弘前産つがるロマン」を使用しています。給食センターで炊いて保温バットに入れて届けています。</p> <p>パン…月2回程度 青森県産の米粉(つがるロマン)を使った米粉パンや青森県産の小麦粉(ゆきちから)を使ったコッパンなどがあります。</p> <p>めん…月2回程度 うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネバリゴン)を使っています。他に、そば風めんやスパゲッティなどがあります。</p>
主菜	魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理
副菜	煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理
汁もの	みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理
飲み物	牛乳のほかに、りんごジュース、はっ酵乳がつくこともあります。
デザート	季節の果物、ゼリーなど

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	学校給食では7つの目標を定めています。

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。各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずに行ってください。