



献立のお知らせ

献立目標
夏野菜で元気にすごそう

平成 28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)	
1 (金)		揚げぎょうざ(2こ) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	牛乳 ぎょうざ、鶏肉 わかめ	ごはん、米油 アーモンド サラダ油	玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	 夏野菜を たくさん食べよう!
4 (月)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ ミネストローネ	牛乳、ポークウィンナー ベーコン、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	米粉パン じゃがいも オリーブ油	セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、マッシュルーム パセリ	<p>太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、水分やミネラルを多く含み、ほてった体を冷やしてくれたり、疲れた体の調子をととのえてくれます。 ピーマン、トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこしなどの夏野菜を食べ、暑い夏を元気にのりきりしましょう。</p> <p>・卓上ソースがつかえます。 ヒレカツとポイルキャベツにかけて食べましょう。</p>
5 (火)		豆腐ハンバーグ みずの油炒め こかぶのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ちくわ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	みず、にんじん かぶ、白菜 しめじ	
6 (水)		さば生蒸煮 キャベツののり和え 煮しめ 氷まんじゅう	牛乳 さば、のり、昆布 高野豆腐、油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	キャベツ、小松菜 ごぼう、にんじん ふぎ、しいたけ	
7 (木)		ヒレカツ(2こ) ポイルキャベツ 田舎汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん 米油	キャベツ 大根、にんじん ごぼう、ねぎ	
8 (金)		福神漬 フルーツミックス	牛乳 豚ひき肉 大豆	ごはん オリーブ油 ゼリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、桃シロップ漬 パイナップル缶詰	
11 (月)		赤魚塩焼き すき昆布の炒め物 もやしのみそ汁	牛乳 赤魚、昆布、油揚げ 高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん もやし、えのきたけ ねぎ	
12 (火)		鶏肉照焼き もやしとツナのごま酢和え かぼちゃといんげんのみそ汁	牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ	ごはん ごま油 ごま	もやし、きゅうり かぼちゃ、いんげん 玉ねぎ	
13 (水)		野菜かき揚げ 野菜キムチ 冷やし中華スープ(小袋) シークワーサーナダルド	牛乳 鶏肉	米粉めん 米油	玉ねぎ、にんじん ごぼう、春菊 白菜、もやし、きゅうり	<p>冷やし米粉めんは青森県産の米粉を使用しています。 食べるときは、どんぶりに米粉めんを入れ、冷やし中華スープをかけてほぐし、お好みで野菜かき揚げと野菜キムチをのせて食べましょう。</p>
14 (木)		ねぎ入りたまご焼き メンマ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚、豚肉 豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	しそ ねぎ メンマ、にんじん、しめじ	
15 (金)		鮭塩焼き しそ味長いもサラダ せんべい汁	牛乳 鮭 鶏肉	ごはん 長いも せんべい	キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ ねぎ、切干大根	<p>水分補給も忘れず!</p> <p>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。</p>
19 (火)		いわし梅煮 ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	いわし、ひじき ちくわ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	枝豆 白菜、にんじん しめじ、ねぎ	
20 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	<p>7月23日の「カシスの日」にちなんで、20日のフルーツデザートにはカシス味のゼリーを使用しています。</p> <p>ごはんにさんま竜田揚げをのせて、蒲焼きのたれをかけて食べましょう。</p>
21 (木)		さんま竜田揚げ 白菜のおひたし 大根のみそ汁 蒲焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま 高野豆腐	ごはん 米油	白菜、ほうれん草 大根、大根葉、にんじん	

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。

- 「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はスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザート等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。
- 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。
- アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

夏休みが はじまります

夏休みも早寝・早起き・朝ごはん

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みのおやつとり方は大丈夫?

休みに入って、お家にいる時間が長くなるとつい手が出してしまう甘いお菓子や飲み物。市販のお菓子や、甘い清涼飲料水は糖分をたくさん含んでいるものが多いので注意が必要です。お茶などでこまめに水分補給をしましょう。

また、おやつを食べる時間や内容、量なども重要です。3食の食事が食べられなくなるほどおやつを食べたり、スナック菓子ばかり食べたりすることのないよう、おやつとり方を見直しましょう。



! 焼肉注意報 !

夏は野外でバーベキューをすることも多くなります。肉による食中毒事故が起きやすくなりますので、次のことに注意して、安全においしくバーベキューや焼肉を楽しみましょう。

① 新鮮でも生肉はダメ!

新鮮だからといって、食中毒菌がついていないというわけではありません。

② じかばしで焼かない

ごはんを食べるはして肉を焼くと、生肉をつかむことになり危険です。焼く専用のはしやトングを用意しましょう。

③ こまめに出す

肉は冷蔵庫から少しずつこまめに出して焼くようにしましょう。

④ よく焼いて食べる

肉についている食中毒菌は熱に弱いので、中までしっかりと焼いて食べましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をとる
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

