



# 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 (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	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)		とり肉てりやき もやしとツナのごまずあえ かぼちゃといんげんのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら ごま	もやし、きゅうり かぼちゃ、いんげん たまねぎ	<b>7月も暑さに負けず 元気にすごそう!</b>
4 (月)		さんまたつたあげ はくさいのおひたし だいこんのみそ汁 かばやきのたれ(こぶくる)	牛乳 さんま こうや豆腐	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいこん だいこんは、にんじん	ごはんにさんまたつた揚げをのせて、 かばやきのたれをかけて 食べましょう。
5 (火)		とうふハンバーグ みずのあぶらいため こかぶのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ちくわ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	みず、にんじん かぶ、はくさい しめじ	 <b>夏野菜を たくさん食べよう!</b> 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 食べて、暑い夏を元気にのりきりましょ う。
6 (水)		ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぶたひき肉 だいた	ごはん オリーブあぶら ゼリー	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、ももシロップづけ パイナップルかんづめ	
7 (木)		さばしょうがに キャベツののりあえ にしめ 水まんじゅう	牛乳 さば、のり、こんぶ こうや豆腐、あぶらあげ	ごはん じゃがいも こんにやく	キャベツ、こまつな ごぼう、にんじん しいたけ、ぶき	
8 (金)		オムレツ フロッキーサラダ ミネストローネ	牛乳、たまご ベーコン、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	こめこパン オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	
11 (月)		いわしうめに ひじきのいために あつあげのみそ汁	牛乳 いわし、ひじき ちくわ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	えだまめ はくさい、にんじん しめじ、ねぎ	
12 (火)		やさいかきあげ やさしいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくる) シークワーサータルト	牛乳 とり肉	こめこめん こめあぶら	たまねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく はくさい、もやし、きゅうり	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。
13 (水)		赤うおしおやき すきこんぶのいためもの もやしのみそ汁	牛乳 赤うお、こんぶ、あぶらあげ こうや豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	しそ、にんじん もやし、えのきたけ ねぎ	
14 (木)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまじいため わかめスープ	しゅうまい とり肉 わかめ	ごはん アーモンド サラダあぶら	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン、ねぎ にんじん、もやし、しいたけ	<b>水分補給も忘れず!!</b> 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。
15 (金)		さけしおやき しそあげ長いもサラダ せんべい汁	牛乳 さけ とり肉	ごはん 長いも せんべい	きりぼしだいこん、ごぼう にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ	
19 (火)		ヒレカツ(2こ) ポイルキャベツ いなかが汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	・卓上ソースがつきます。 ヒレカツとポイルキャベツにかけて 食べましょう。
20 (水)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら ゼリー	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	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。
21 (木)		ねぎ入りたまごやき メンマいため とうふのみそ汁	牛乳 たまご、ぶた肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ねぎ メンマ にんじん	

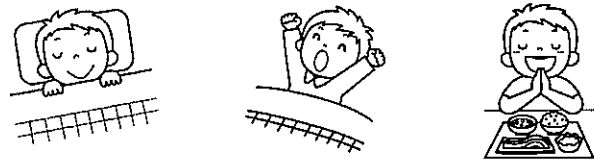
アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 [TEL 82-1835] にて随時受け付けております。

- 「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にはスプーンがつかます。
- で囲んでいるデザートや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

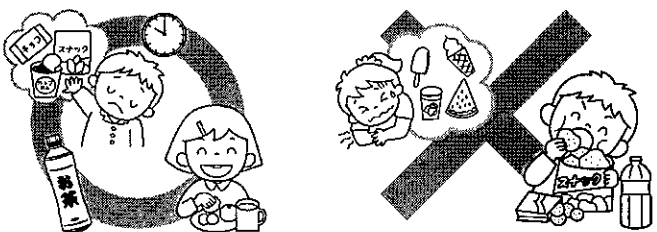
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



### 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で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、安全で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で肉を焼くと、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

