



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成29年4月(小学校)

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 (金)		メンチカツ キャベツとツナのレモンあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ、ツナ あぶらあげ	ごはん こめあぶら じゃがいも	キャベツ、きゅうり にんじん ねぎ	ご入学・ご進級 おめでとうございます 桜の花の便りとともに、今年も新しい 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 事を大切にして元 気にすごしてほしいと思 います。
10 (月)		とうふハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ	
11 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	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 おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	手をきれいに洗いましょう 手には目に見えない汚れやばい菌が かかれています。 食事の前はせっけんをつけて手のひ らだけではなく、指の間や 手首、爪の先まできれいに 洗いましょう。洗った後は 清潔なハンカチやタオル で手をふいてください。
12 (水)		ますしおやき ちくぜんに だいにのみそ汁	牛乳 ます、とり肉 ちくわ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、だいに えのきたけ、だいにんは	
13 (木)		やさしいコロッケ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん じゃがいも こめあぶら	キャベツ、ほうれんそう、にんじん わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、ねぎ、しいたけ、こまつな	
14 (金)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、ぶたひき肉 とうふ、なると、くきわかめ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	ねぎ、たけのこ、しいたけ だいにん、にんじん もやし	入學と進級をお祝いして、 いちご豆乳を使用した紅白 ゼリーがつきます。
17 (月)		にしんかんるに だいにのそぼろに もやしのみそ汁	牛乳 にしん、ぶたひき肉 こうや豆腐	ごはん こんにやく サラダあぶら	にんじん、だいにん しいたけ もやし、えのきたけ、ねぎ	
18 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とう乳	こめパン じゃがいも オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ とうもろこし、にんじん グリーンピース、パセリ	
19 (水)		肉だんご(2こ) くきわかめのいためもの はくさいのみそ汁	牛乳 肉だんご、ぶた肉 くきわかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん はくさい、しいたけ ねぎ	
20 (木)		かつおフライ なのはなのからしあえ せんべい汁 (おいしいゼリー)	牛乳 かつお とり肉	ごはん こめあぶら せんべい	なのはな、もやし ごぼう、きりぼしだいにん にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ	
21 (金)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	アスパラガス、なのはな たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ	おいしい元気 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つの考え方を取り入れた献立開発 に取り組んでいます。
24 (月)		さばしょうがに はくさいのおひたし とうふのみそ汁	牛乳 さば とうふ、わかめ、あぶらあげ	ごはん	はくさい ほうれんそう ねぎ	
25 (火)		ほうれんそう入りたまごやき ぶきのあぶらいため とん汁	牛乳 たまご、さつまあげ ぶた肉、こうや豆腐	ごはん 糸こんにやく、サラダあぶら じゃがいも	ほうれんそう ぶき、にんじん はくさい、ねぎ	
26 (水)		赤うおしおやき 長いものうまに せんぎり汁	牛乳、わかめ 赤うお、とり肉 あぶらあげ、くきわかめ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、えだまめ にんじん、キャベツ きりぼしだいにん、ねぎ	
27 (木)		はるまき だいにんサラダ	牛乳 ぶた肉、なると、だいにん はるまき	ちゅうかめん ぶた肉、なると、だいにん サラダあぶら、こめあぶら	にんじん、メンマ、キャベツ もやし、ねぎ、だいにん きゅうり、とうもろこし	
28 (金)		つくね もやしのうめあえ みそけんちん汁	牛乳 つくね とうふ	ごはん	もやし、きゅうり とうもろこし、にんじん、だいにん ごぼう、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。

- 「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。
- 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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

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しっかりとお願いいたします。

学校給食の7つの目標

学校給食の内容

<p>学校給食では7つの目標を定めています。</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

<p>主食</p> <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パ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)を使用し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(ネバリゴシ)を使用しています。ほかに、そばめめんやスパゲッティなどがあります。</p>	<p>主菜 魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p> <p>副菜 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理</p> <p>汁もの みそ汁、スープ、ポタージュなどの料理</p> <p>飲み物 牛乳のほかにりんごジュース、はち餅乳がつくこともあります。</p> <p>デザート 季節の果物、ゼリーなど</p>
--	---