



献立のお知らせ

献立目標
給食に親しもう

平成29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 (金)		 いわし梅煮 ひじきの炒め煮 鶏団子汁	牛乳、豆腐 いわし、ひじき、油揚げ 鶏団子(魚すり身入り)	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	しいたけ、枝豆 にんじん、大根 えのきたけ、ねぎ	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>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過ごしてほしいと思います。</p> <p>入学式</p> <p>・7日の鶏団子汁には、魚のすり身が入った鶏団子を使用しています。</p> <p>手をきれいに洗いましょう</p> <p>手には目に見えない汚れやばい菌がかくれています。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でください。</p> <p>入学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。</p> <p>おいしい元気 あおもり型給食</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
10 (月)		 福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、福神漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬	
11 (火)		 しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豚ひき肉 豆腐、なると、茎わかめ	ごはん サラダ油 ごま油	ねぎ、たけのこ、しいたけ 大根、にんじん もやし	
12 (水)		 野菜コロッケ キャベツのり和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、のり	うどん じゃがいも 米油	キャベツ、ほうれん草、にんじん わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、ねぎ、しいたけ、小松菜	
13 (木)		 ます焼焼き 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 ます、鶏肉 ちくわ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ、大根 えのきたけ、大根葉	
14 (金)		 さば生葉煮 白菜のおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん	白菜 ほうれん草 ねぎ	
17 (月)		 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 鶏肉、豆乳	米粉パン じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ とうもろこし、にんじん グリーンピース、パセリ	
18 (火)		 にしん甘燗煮 大根のそぼろ煮 もやしのみそ汁	牛乳、わかめ にしん、豚ひき肉 高野豆腐	ごはん 米油 サラダ油	にんじん、大根 しいたけ もやし、えのきたけ、ねぎ	
19 (水)		 メンチカツ 菜の花のからし和え せんべい汁 (お祝いゼリー)	牛乳 メンチカツ 鶏肉	ごはん 米油 せんべい	菜の花、もやし ごぼう、切干大根 にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ	
20 (木)		 肉団子(2個) 茎わかめの炒め物 みそけんちん汁	牛乳 肉団子、豚肉、茎わかめ 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	
21 (金)		 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ	
24 (月)		 つくね 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	牛乳 つくね、鶏肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん 枝豆、白菜 しいたけ、ねぎ	
25 (火)		 福神漬 パイナップル缶詰	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	アスパラガス、菜の花 玉ねぎ、にんじん、福神漬 パイナップル缶詰	
26 (水)		 春巻 大根サラダ	牛乳 豚肉、なると、大豆 春巻	中華めん 花ふ サラダ油、米油	にんじん、メンマ、キャベツ もやし、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
28 (金)		 ほうれん草入りたまご焼き ふきの油炒め 豚汁	牛乳 たまご、さつま揚げ 豚肉、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 じゃがいも	ほうれん草 ふき、にんじん 白菜、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。
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。

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生徒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します。

学校給食の7つの目標

<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>

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	牛乳のほかりんごジュース、はち餅乳がつかうこともあります。
デザート	季節の果物、ゼリーなど