



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)	
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 じゃがいも こめあぶら	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日のとりだんご汁には、さかなのすり身が入ったとりだんごを使用しています。 ・18日は、入学と進級をお祝いで、いちご豆乳を使用した紅白ゼリーがつきます。 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てください。 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。 ①「塩分」ひかえめ 小学生：2.5g未滿 中学生：3.0g未滿 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)		いわしうめ ひじきのいため とりだんご汁	牛乳、いわし ひじき、あぶらあげ、とうふ とりだんご(さかなすりみ入り)	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	しいたけ、えだまめ だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ	
11 (火)		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	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな、ほうれんそう	
12 (水)		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 だいこん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ	
13 (木)		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	たまねぎ、にんじん、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	
14 (金)		ますしおやき ちくぜんに だいこんのみそ汁	牛乳、ます ちくわ、ちくわ あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	れんこん、たけのこ、ごぼう にんじん、しいたけ だいこん、えのきたけ、だいこんは	
17 (月)		肉だんご(2こ) くわがめのため はくさいのみそ汁	牛乳、肉だんご くわがめ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん はくさい、しいたけ ねぎ	
18 (火)		かつおフライ なのはなのからしあえ せんべい汁 (あいわいゼリー)	牛乳 かつお とり肉	ごはん せんべい こめあぶら	なのはな、もやし キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ にんじん、きりぼしだいこん	
19 (水)		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 糸こんにゃく オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし たまねぎ、にんじん グリーンピース、パセリ	
20 (木)		赤うおしおやき 長いものうま せんぎり汁	牛乳、わかめ 赤うお、とり肉 くわがめ、あぶらあげ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、えだまめ キャベツ、にんじん きりぼしだいこん、ねぎ	
21 (金)		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、あぶらあげ わかめ	ごはん	はくさい ほうれんそう ねぎ	
24 (月)		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、こうやとうふ	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも サラダあぶら	ほうれんそう、ぶき にんじん、はくさい ねぎ	
25 (火)		はるまき だいこんサラダ	牛乳、はるまき ぶた肉、なると だいず	ちゅうかめん ぶた肉、こめあぶら	メンマ、キャベツ、にんじん もやし、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
26 (水)		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 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ	
27 (木)		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	
28 (金)		しゅうまい(2こ) マーボーとうふ ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 なると、くわがめ	ごはん こめあぶら	たけのこ、しいたけ、ねぎ だいこん、にんじん もやし	

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>④食生活が自然の恵み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>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

<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、そばめ風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 牛乳のほかりにんごジュース、はつ酵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>
---	---