



献立のお知らせ

献立目標
夏野菜で元気にすごそう

平成29年7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)	
3 (月)		あじにつけ キャベツのりあえ にしめ	牛乳 あじ、のり、あぶらあげ こうやどうぶ、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく	キャベツ、ほうれんそう、ごぼう にんじん、ぶき、しいたけ ひろしまな、きょうな、だいこんは	
4 (火)		ハンバーグ がトマ ミネストロー コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	バーガーパン じゃがいも	とうもろこし、ミニトマト キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	パンにハンバーグやサラダをはさんで 食べましょう。 ミニトマトは弘前産です。
5 (水)		さんまたつたあげ はくさいのからしあえ だいこんのみそ汁 かばやきのたれ(こぶくろ)	牛乳 さんま こうやどうぶ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん だいこんは	ごはんにさんまたつたあげをのせて、 かばやきのたれをかけて食べましょう。
6 (木)		たまごやき みずのいためもの せんべい汁	たまご ちくわ とり肉	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダあぶら	みず、にんじん、ごぼう しめじ、キャベツ、ねぎ きりぼしだいこん	夏野菜を たくさん食べよう
7 (金)		さけしおやき もやしのうめあえ けん汁 豚まんじゅう	牛乳 さけ、ぶた肉 とつ、あぶらあげ	ごはん	もやし、きゅうり、とうもろこし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
10 (月)		ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぶた肉	ごはん ぶりあぶら ゼリー	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、パインアップルかんづめ ももシロップづけ	太陽の光をいっぱい浴びて育った夏 野菜は、水分やミネラルを多く含み、体を 冷やしてくれたり、疲れた体の調子を整え てくれます。 夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごし ましょう。
11 (火)		肉だんご(2こ) メンマいため わかめスープ	牛乳 肉だんご、わかめ さつまあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん もやし、しいたけ ねぎ	とりだんごにはさかなのすり身を使用 しています。
12 (水)		赤うおしおやき ひじきのいために とりだんご汁	牛乳 赤うお、ひじき ちくわ、あぶらあげ とりだんご(さかなすりみ入り)	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	えだまめ、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ	
13 (木)		やさいかきあげ やさいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) シークワータータルト	牛乳 とり肉	こめこめん こめあぶら	ごぼう、にんじん、たまねぎ 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。
14 (金)		ぶた肉しょうがやき きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉、ちくわ あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ	
18 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳、たまご、ベーコン 青えんどうまめ、ひよこまめ 赤いんげんまめ	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 にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、マッシュルーム、パセリ	3食しっかり食べて夏バテ知らず!
19 (水)		さばしょうがに きりぼしだいこんのいりに もやしのみそ汁	牛乳 さば、あぶらあげ こうやどうぶ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ	
20 (木)		はるまき チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 はるまき、ぶた肉 くきわかめ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン だいこん、にんじん、はくさい	
21 (金)		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、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、おうとうかんづめ パインアップルかんづめ、りんごシロップづけ	7月23日の「カシスの日」にちなんで、 21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。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。

もうすぐ夏休み!

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなりかねません。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

食生活のポイント

1. 冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気をつけましょう

おなか冷えて食欲がなくなってしまうです。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 水分補給も忘れず
お茶や牛乳を飲みましょう

糖分の多いジュースや炭酸飲料は飲み過ぎないように注意しましょう。

4. 休み中も規則正しい生活!

十分な休養、適度な運動、バランスのとれた食生活は暑い夏を乗り切るためにとても大切です。休みだからといって夜更かしせず、規則正しい生活を送りましょう。

~夏を元気に過ごすためには~

! 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。

- 新鮮だからといっても、生肉はダメ!
- 焼き専用のはしやトングを用意し、じゃばしで焼かない
- 肉は冷蔵庫から少しづつつ出して焼く
- よく焼いて食べる

生活習慣病予防は今からはじめよう!

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

生活習慣病