



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(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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
3 (月)		ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米粉パン じゃがいも オリーブ油	とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、セロリ マッシュルーム、パセリ	
4 (火)		あじ煮付け キャベツののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、のり、油揚げ 高野豆腐、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく	キャベツ、ほうれん草、ごぼう にんじん、ふき、しいたけ 広島菜、京菜、大根菜	6日は、ごはんにさんま竜田揚げをのせて、蒲焼きのたれをかけて食べましょう。
5 (水)		豚肉生姜焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉、ちくわ 油揚げ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダ油	ごぼう にんじん 玉ねぎ	夏野菜を たくさん食べよう
6 (木)		さんま竜田揚げ 白菜のからし和え 大根のみそ汁 蒲焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま 高野豆腐	ごはん 米油	白菜、ほうれん草 大根、にんじん 大根菜	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。
7 (金)		肉団子(2個) メンマ炒め わかめスープ 豚まん(1個)	牛乳 肉団子、わかめ さつまいも	ごはん 糸こんにやく サラダ油	メンマ、にんじん もやし、しいたけ ねぎ	
10 (月)		たまご焼き みずの炒め物 せんべい汁	たまご ちくわ 鶏肉	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダ油	みず、にんじん、ごぼう しめじ、キャベツ、ねぎ 切干大根	
11 (火)		福神漬 フルーツミックス	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油 セリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 桃シロップ漬	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。
12 (水)		野菜かき揚げ 野菜キムチ 冷やし中華スープ(小袋) シークワーサータルト	牛乳 鶏肉	米粉めん 米油	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 春菊、白菜 もやし、きゅうり	
13 (木)		赤魚塩焼き ひじきの炒め煮 鶏団子汁	牛乳、赤魚、ひじき ちくわ、油揚げ 鶏団子(魚すり身入り)	ごはん 糸こんにやく サラダ油	枝豆、大根 にんじん、ごぼう ねぎ	鶏団子には魚のすり身を使用しています。
14 (金)		つくね 白菜のおひたし ミニトマト(2個) 豆腐のみそ汁	牛乳 つくね、豆腐 油揚げ、わかめ	ごはん	白菜、ほうれん草 ミニトマト ねぎ	3食しっかり食べて夏バテ知らず!
18 (火)		さば生姜煮 切干大根の炒り煮 もやしのみそ汁	牛乳 さば、油揚げ 高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ	
19 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも、セリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰、りんごシロップ漬	7月23日の「カシスの日」にちなんで、19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。
20 (木)		さけ塩焼き もやしの梅和え 豚汁	牛乳 さけ、豚肉 豆腐、油揚げ	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	夏休みも 早起き 忘れずに!
21 (金)		香巻(2個) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 香巻、豚肉 きんぴら	ごはん 米油 サラダ油	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレゴンピーマン 大根、にんじん、白菜	

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。

1. 「はし」は毎日持参です。わず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。

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



おなかが冷えて食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかりと食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかりと食べましょう。

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。

- ① 新鮮だからといっても、生肉はダメ!
- ② 焼き専用のはしやトングを用意し、
じかばして焼かない
- ③ 肉は冷蔵庫から少しづつ出して焼く
- ④ よく焼いて食べる

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかりと食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとり過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかりと食べる
- 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



生活習慣病