



# 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)	
3 (月)		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 だいごん、にんじん、はくさい	 夏野菜を たくさん食べよう
4 (火)		さけしおやき もやしのうめあえ とん汁	牛乳 さけ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	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	
5 (水)		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 ふくじんづけ、たまねぎ、キャベツ セロリ、マッシュルーム、パセリ	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。
6 (木)		ぶた肉しょうがやき きんぴらごぼう じゃがいもみそ汁 吹まんじゅう	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ	
7 (金)		ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら 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	 夏休みも 早起き 忘れずに！ 朝ごはん
10 (月)		さばしょうがに きりぼしだいごんのいために もやしのみそ汁	さば あぶらあげ ごうやどろふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、もやし えのきたけ、ねぎ	
11 (火)		やさいかきあげ やさいキムチ ひやしちゅうかスープ(ごぶくろ) シーフードサークル	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。
12 (水)		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 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん もやし、しいたけ ねぎ	
13 (木)		たまごやき みずのいためもの せんべい汁	牛乳 たまご、ちくわ とり肉	ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダあぶら	みず、にんじん、ごぼう しめじ、キャベツ、ねぎ きりぼしだいごん	 3食しっかり食べて夏バテ知らず！
14 (金)		あじにつけ キャベツのりあえ にめ	牛乳 あじ、のり、あぶらあげ ごうやどろふ、こんぶ	ごはん じゃがいも こんにゃく	キャベツ、ほうれんそう、ごぼう にんじん、ふぎ、しいたけ ひろしまな、きょうな、だいごんは	
18 (火)		さんまたつたあげ はくさいのからしあえ だいごんのみそ汁 かばやきのたれ(ごぶくろ)	牛乳 さんま ごうやどろふ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいごん、にんじん だいごんは	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。
19 (水)		ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ ミニトマト 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	きゅうり、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	
20 (木)		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、20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。
21 (金)		赤うしおやき ひじきのいために とりだんご汁	牛乳、赤うしお、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 糸こんにゃく サラダあぶら	えだまめ、だいごん にんじん、ごぼう ねぎ	

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の中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。

## もうすぐ夏休み！

～夏を元気に過ごすためには～

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うので、冷たい飲み物や食べ過ぎには気をつけましょう。

**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**

水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。

## ! 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、じかばしで焼かない
- 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食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖質、脂質、塩分をとり過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- 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