



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
給食に親しもう

令和2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		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
		こ	だ て	主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
7 (火)			福神漬 黄桃缶詰	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 黄桃缶詰	<b>ご入学・ご連絡おめでとう</b> 元気いっぱいの新入生をむかえ、新しい学年がスタートしました。楽しい給食の時間となるよう、みんなで協力して給食の準備をしましょう。 
8 (水)			鶏肉天ぷら れんごんのごま和え	うどん ごま 米油	牛乳 鶏肉、豚肉 油揚げ、なると	にんじん、わらび、ぜんまい、ねぎ 細竹、えのきたけ、しいたけ れんごん、きゅうり、とうもろこし	
9 (木)			菜の花入りたまご焼き 煮びたし 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、油揚げ さわかめ、高野豆腐	菜の花、もやし、小松菜 白菜、しめじ ねぎ	
10 (金)			赤魚塩焼き 高野豆腐の五目煮 じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダ油	牛乳 赤魚、鶏肉、高野豆腐 わかめ、油揚げ	大根、にんじん 枝豆 しいたけ、ねぎ	
13 (月)			トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コンソープ	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご 鶏肉、豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン、トマト とうもろこし、玉ねぎ にんじん、パセリ	8日のれんごんのごまあえは、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。 
14 (火)			さわら西京焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	ごはん 糸こんにやく サラダ油	牛乳 さわら、豚肉 油揚げ、高野豆腐	切干大根、にんじん しいたけ、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
15 (水)			照焼きハンバーグ 野菜ごま酢和え とうふのみそ汁 (お夜食(ケーキ))	ごはん ごま油、ごま ケーキ	牛乳、わかめ ハンバーグ、鶏肉 豆腐、油揚げ	もやし、きゅうり 小松菜、にんじん えのきたけ、ねぎ	
16 (木)			いわし梅煮 メンマ炒め せんべい汁	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダ油	牛乳 いわし 鶏肉	メンマ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ 切干大根	15日は入学と進級をお祝いで、ケーキがつきます。 
17 (金)			メンチカツ キャベツののり和え 大根のみそ汁	ごはん 米油	牛乳 メンチカツ、のり 油揚げ、高野豆腐	キャベツ、もやし 大根、にんじん 大根葉	
20 (月)			豚肉生姜焼き 菜の花のからし和え 干切り汁	ごはん	牛乳 豚肉、油揚げ さわかめ	菜の花、もやし キャベツ、えのきたけ にんじん、切干大根	
21 (火)			さばみそ煮 筑前煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さば、鶏肉 油揚げ	たけのこ、れんごん、しいたけ、ごぼう にんじん、もやし、玉ねぎ、しめじ 大根葉	<b>「あおもり型給食」</b> ①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝  「あおもり型」のコンセプトは、青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身につけたいことです。 学校給食でも、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるために「あおもり型給食」を取り入れています。 学校給食も、ご家庭も「あおもり型給食」で「元気な青森県」をめざしましょう。
22 (水)			揚げぎょうざ(2個) 大根とツナの和えもの	中華めん、ふ 米油 サラダ油	牛乳 ぎょうざ、豚肉 なると、ツナ	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
23 (木)			鶏肉トマトソース煮 ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	ごはん じゃがいも	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
24 (金)			鯖塩焼き ひじきの炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダ油	牛乳 さけ、ひじき、豚肉 鶏団子、豆腐	枝豆 玉ねぎ、にんじん ねぎ	
27 (月)			福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、菜の花 アスパラガス、福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰	
28 (火)			ほっけフライ 野菜炒め みそけんちん汁	ごはん 米油 サラダ油	牛乳 ほっけ、ベーコン 豆腐	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、にんじん 大根、しいたけ、ごぼう、ねぎ	
30 (木)			かに玉 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 たまご、かに 鶏肉、なると、わかめ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、たけのこ 白菜、にんじん、しいたけ、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。忘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。
- 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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

## 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。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずしっかりとお願いします。

## 学校給食の目標

「学校給食法」には7つの目標があります(学校給食法第2条)

- |   |   |                                    |   |
|---|---|------------------------------------|---|
| ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。<br>                               | 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。<br> | 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。<br> | 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。<br> |
| 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。<br> | 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。<br>                             | 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。<br>  |   |

和食

## 学校給食の内容

- |             |   |
|-------------|---|
| <b>主食</b>   | 米飯・・・週4回<br>「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。<br>パン・・・月2回程度<br>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)を使ったパンなどがあります。<br>めん・・・月2回程度<br>うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネバリゴシ)を使っています。他にも、スパゲッティやそば粉不使用のそば風めんなどがあります。 |
| <b>主菜</b>   | 魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理  |
| <b>副菜</b>   | 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理  |
| <b>汁物</b>   | みそ汁、スープ、シチューなどの料理   |
| <b>飲み物</b>  | 牛乳のほかに、りんごジュース、はつ酵乳など   |
| <b>デザート</b> | 季節の果物、ゼリーなど   |

