



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(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	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
			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)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コンスープ	コッパン オリーブあぶら	牛乳 たまご とり肉、とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、トマト とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	ご入学・ご進級おめでとう 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)		さけしおやき ひじきのいために とりだんごのみぞ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ひじき、ぶた肉 とりだんご、とうふ	えだまめ たまねぎ、にんじん ねぎ	
9(木)		ふくじんづけ おうとうかんづめ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ	
10(金)		ほっけフライ やさしいごまずあえ みそけんちん汁	ごはん ごま、ごまあぶら ごめあぶら	牛乳 ほっけ、とり肉 とうふ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
13(月)		さばみそに ちくぜんに もやしのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、とり肉 あぶらあげ	たけのこ、れんこん、しいたけ、ごぼう にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ だいこんは	給食の前に せっけんで 手を洗いましょう。
14(火)		てりやきハンバーグ キャベツののりあえ とうふのみぞ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、のり とうふ、あぶらあげ	キャベツ、もやし ごまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ	
15(水)		なの花入りたまごやき にびたし はくさいのみぞ汁 <small>(赤いわいづーも)</small>	ごはん ケーキ	牛乳 わかめ たまご、あぶらあげ きわかめ、こうやどうふ	なの花、もやし、ごまつな はくさい、しめじ ねぎ	15日は入学と進級をお祝いで、ケーキがきます。
16(木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのあえもの	ちゅうかめん、ふ ごめあぶら サラダあぶら	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 なると、ツナ	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	梅や桜の花が咲くころになりました。16日の花びらラーメンは、花の形をした麵(ふ)が入った、塩ラーメンです。
17(金)		赤うおしおやき こうやどうふのごもくに じゃがいものみぞ汁	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、とり肉、こうやどうふ わかめ、あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ しいたけ、ねぎ	「あおもり型給食」 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ていただくことです。 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。
20(月)		いわしうめ メンマいため せんべい汁	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし とり肉	メンマ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん	
21(火)		とり肉トマトソースに ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	ごめこパン じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ、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	
22(水)		ざわらざいきょうやき きりぼしだいこんのいために とん汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さわら、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
23(木)		メンチカツ やさしいため だいこんのみぞ汁	ごはん ごめあぶら サラダあぶら	牛乳 メンチカツ、ベーコン あぶらあげ、こうやどうふ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、オレンジピーマン だいこん、にんじん、だいこんは	
24(金)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、なの花 アスパラガス、ふくじんづけ パインアップルかんづめ、おうとうかんづめ	
27(月)		かにたま とり肉とピーマンのあまずいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 たまご、かに とり肉、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 はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ	
28(火)		ぶた肉しょうがやき なの花のからしあえ せんぎり汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ きわかめ	なの花、もやし キャベツ、えのきたけ にんじん、きりぼしだいこん	
30(木)		とり肉てんぷら れんこんのごまあえ	うどん ごま ごめあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、なると	にんじん、わらび、ぜんまい、ねぎ ほそたけ、えのきたけ、しいたけ れんこん、きゅうり、とうもろこし	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL32-1835】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。誤食のないように、ご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)

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

和食

学校給食の内容

主食

- 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。
- 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)を使ったパンなどがあります。
- 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。

主菜

- 魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理

副菜

- 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理

汁物

- みそ汁、スープ、シチューなどの料理

飲み物

- 牛乳のほか、りんごジュース、はっ酵乳など

デザート

- 季節の果物、ゼリーなど