



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		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)		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 だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	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)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ コンソープ		コッペパン 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 たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	
9(木)		さばみそに ちくぜんに もやしのみそ汁		ごはん ごんにやく 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、ごぼう にんじん、しいたけ、もやし たまねぎ、しめじ	 14日のれんこんのごまあえは、たまごを使用していません。マヨネーズ風味の調味料を使っています。
10(金)		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	
13(月)		さわらさいきょうやき きりぼしだいごんのいために とん汁		ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	牛乳 さわら、ぶた肉 あぶらあげ、ごうやどうふ	きりぼしだいごん、にんじん しいたけ、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	給食の前に せっけんで 手を洗いましょう。
14(火)		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 ぶた肉、なると とり肉、あぶらあげ	わらび、ぜんまい、ほそたけ、ねぎ えのきたけ、にんじん、しいたけ れんこん、きゅうり、とうもろこし	
15(水)		さけしおやき ひじきのいために とりだんごのみそ汁		ごはん 糸ごんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ひじき、ぶた肉 とりだんご、とうふ	にんじん、えだまめ たまねぎ ねぎ	16日は入学と進級をお祝いで、ケーキがつきます。
16(木)		とりやきハンバーグ キャベツのりあえ とうふのみそ汁 おいわいケーキ		ごはん ケーキ	牛乳 ハンバーグ、のり とうふ、あぶらあげ	キャベツ、もやし にんじん、ほうれんそう しめじ、ねぎ	
17(金)		なの花入りたまごやき にびたし じゃがいものみそ汁		ごはん じゃがいも	牛乳、わかめ たまご あぶらあげ	なの花、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、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
21(火)		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 パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
22(水)		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	「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。
23(木)		メンチカツ やさしいため だいごんのみそ汁		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 ごうやどうふ、あぶらあげ	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 だいごん、にんじん、だいごんは	
24(金)		赤うおしおやき メンマいため せんべい汁		ごはん せんべい、糸ごんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお とり肉	メンマ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ きりぼしだいごん	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。
27(月)		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、きわかめ あぶらあげ	なの花、もやし キャベツ、えのきたけ にんじん、きりぼしだいごん	
28(火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんとツナのあえもの		ちゅうかめん ふ ごめあぶら	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、だいごん きゅうり、とうもろこし	28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。
30(木)		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 ごまあぶら 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	

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、各家庭でもアレルギー給食の確保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生活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。
- 学校生活を豊かにし、明るく社会的及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の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。
- 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、勤労を尊ぶる態度を養うこと。
- 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。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に基づくこと。

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**
牛乳のほかに、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

