



献立のお知らせ

献立のねらい
夏野菜で元気にすごそう

令和2年7月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

ち ょう ぶ	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)	
1 (水)		あじにつけ もやしのうめあえ とん汁	ごはん	牛乳 あじ ぶた肉、こうやどうふ	もやし、きゅうり、とうもろこし うめ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	暑さに負けず 元気に過ごそう!
2 (木)		あげきょうざ(2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぎょうざ、やきぶた なると	メンマ、もやし ねぎ、だいこん にんじん、とうもろこし	
3 (金)		ぶた肉みそやき れんごんのきんぴら あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	ぶた肉、ちくわ あつあげ	りんごジュース、れんごん にんじん、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ	七夕について 7月7日は「七夕」です。織姫と彦星が1 年に1度、天の川を渡って会える日という 伝説や、世をかざり、短冊に願い事を書いて 結ぶと願いがかなうなどの言い伝えがあり ます。 6日は、星形のハンバーグ、魚のすり身で 作っためんとうを天の川に見立てたす まじりと、七夕にちなんだ献立となってい ます。
6 (月)		ほしがたハンバーグ ぶた肉とだいごんのもの たなばたすまし汁	ごはん こんにやく、ふ サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 うおめん、かまぼこ、あぶらあげ	だいごん、にんじん えだまめ、オクラ しいたけ、ねぎ	
7 (火)		ポークウィンナー ブロッコリーとツナのサラダ やさいスープ	せわりコッペパン	牛乳 ポークウィンナー ツナ	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	
8 (水)		こもくたまごやき ひじきのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉、あぶらあげ ひじき、こうやどうふ	しそ、ほうれんそう、にんじん たけのこ、えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
9 (木)		ふくじんづけ もものデザート	ごはん オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、はくとうかんづめ ももシロップづけ	もものデザートに入っている緑色の実 は、大きくなる前のももの実をシロップ漬 けにしたものです。
10 (金)		さんまたつたあげ はくさいのからしあえ えびだんご入りすまし汁 かばやきのたれ(ごぶくろ)	ごはん ふ こめあぶら	牛乳 さんま、えびだんご とうふ	ほうれんそう はくさい、ねぎ しいたけ	かばやきのたれがつきます。 さんまたつたあげにかけて 食べましょう。
13 (月)		さけしおやき 肉汁いため ミニトマト かぼちゃといんげんのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ、かぼちゃ いんげん、たまねぎ、ミニトマト	
14 (火)		かにたま マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら	牛乳 たまご、かに、ぶたひき肉 とうふ、なると	たけのこ、ねぎ はくさい、メンマ、にんじん ねぎ、しいたけ	16日の冷やし米粉めんは、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、めんつゆをかけ てよくほぐして食べましょう。
15 (水)		いわしおろしに なめたけあえ にしめ	ごはん じゃがいも こんにやく	牛乳 いわし、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	だいごん、もやし ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう にんじん、しいたけ、ふき	
16 (木)		いかフライ キャベツのりあえ めんつゆ(ごぶくろ) シークワサータルト	こめこめん タルト こめあぶら	牛乳 いか のり	キャベツ こまつな	夏野菜を たくさん食べよう 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、暑い夏を 元気に乗り切りましょう。
17 (金)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	
20 (月)		さばしょうがに かぶのそぼろに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶたひき肉 あつあげ	かぶ、にんじん えだまめ、はくさい しめじ、ねぎ、だいごんは	
21 (火)		ソーセージステーキ いんげんとツナのサラダ ミネストローネ	こめこパン オリーブあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ツナ、ペーコン、青いんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	いんげん、もやし セロリ、にんじん、たまねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	いんげんとツナのサラダには、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。
22 (水)		とうふハンバーグ キャベツのレモンあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ、とり肉 とりだんご、とうふ	キャベツ、きゅうり ごぼう、たまねぎ にんじん、こまつな、ねぎ	水分補給 を 忘れずに! 糖分の多いジュース や炭酸飲料は、飲みす ぎないように注意しま しょう。
27 (月)		とり肉てりやき にびたし みそけんちん汁	ごはん	牛乳 とり肉、あぶらあげ とうふ	もやし、こまつな にんじん、だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
28 (火)		しゅうまい(2こ) やさいのごますあえ わかめスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	もやし、きゅうり だいごん、にんじん しいたけ、ねぎ	
29 (水)		たけのこ入りしのだに くきわかめのいために 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 とり肉、あぶらあげ くきわかめ、さつまあげ	たけのこ、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいごん	

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。

けんこうひろせきこども3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくさせてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏の飲み物の飲み方の7つのポイント!

夏やつのときは、麦茶や牛乳を飲む。	清潔な飲み水は冷やさない。	清潔な飲み水は冷蔵庫に常備しない。	食事の前には清潔な飲み水を飲む。
暑いときは、氷やアイスを持っていく。	汗をかいたら、こまめに水分を補給する。	汗をかいたら、こまめに水分を補給する。	清潔な飲み水を飲むときはコップなどにつぎ分ける。

食物アレルギー対応食提供事業を実施しています!

対応食提供となる食品は

①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥甲殻類(えび・かに)
⑦魚卵(たらこ) ⑧いも・やまいも ⑨さといも ⑩もも ⑪いか
⑫たこ ⑬いんげん ⑭おくら ⑮くるみ
⑯魚(全般・青魚・練物製品・加工品) ⑰キウイフルーツ
⑱マンゴー ⑲パイナップル ⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

の22品目となります。

年3回申請を受け付けておりますので、詳しいお問い合わせは
教育委員会 学務健康課 保健給食係
電話0172-82-1835へ宜しくお願い致します。