



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6年7月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にち よび	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	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
		ごはん	おかず	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 (月)				鶏肉トマトソース煮 カラフルサラダ チンゲン菜のみそ汁 (ももゼリー)	ごはん ドレッシング ゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ、みそ	706	 暑い夏も元気に 乗り切りましょう！
2 (火)				しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、萋わかめ	662	
3 (水)				めばる照焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	ごはん ごま、ごま油 砂糖	牛乳、めばる 鶏肉、豚肉 高野豆腐、みそ	665	
4 (木)				星型ハンバーグ ブロッコリーステー 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳 ハンバーグ、ベーコン 油揚げ	708	☆7月7日は七夕です☆ 七夕は、織姫と彦星が1年に1 度、天の川を渡って会うことが許 されたという中国の伝説がもとに なっています。 七夕には、短冊に願い事を書い て世に結んだり、行事食としてそ うめんを食べたりします。 4日は七夕にちなんで、星型ハ ンバーグです。
5 (金)				豚肉生姜焼き ひじきとツナの和え物 じゃがいものみそ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ、砂糖 じゃがいも	牛乳、豚肉 ノンエッグマヨネーズ、ひじき、ツナ 油揚げ、みそ	716	
8 (月)				オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん サラダ油 ドレッシング、砂糖	牛乳、たまご ベーコン、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	703	夏野菜を たくさん食べよう
9 (火)				えびフライ ふきの炒め煮 千切り汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	牛乳 えび、豚肉 油揚げ、みそ	636	
10 (水)				揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	中華めん 米油、ごま油 砂糖	牛乳 豚肉、なると ぎょうざ、鶏肉	692	12日の夏野菜カレーに は、弘前市をはじめとする 中南地域のトマトを使用 しています。
11 (木)				いわし梅煮 焼肉炒め 大根のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 いわし、豚肉、油揚げ 高野豆腐、わかめ、みそ	713	
12 (金)				福神漬 フルーツデザート	ごはん カレールウ、砂糖 ゼリー	牛乳 豚肉	742	生活リズムの 乱れに注意！
16 (火)				さば青じそ西京焼き かぶのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	さば、豚肉 豆腐、わかめ 油揚げ、みそ	756	
17 (水)				つくね 野菜のみそ炒め もやしのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 つくね、豚肉 厚揚げ、わかめ、みそ	743	
18 (木)				まぐるカツ もやしの梅和え 煮しめ	ごはん 米油、砂糖 じゃがいも	牛乳、まぐる 鶏肉、高野豆腐 油揚げ、昆布	704	夏休み中も、 朝・昼・夜、 1日3食のリズム を守りましょう
19 (金)				和風肉団子(2個) 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 肉団子、豚肉 厚揚げ、みそ	664	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。



けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
 2. 身体を動かして遊ぼう
 3. 毎日 歯みがき
- ～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは 早起き&朝ごはん！



暑い夏を元気に過ごすためには、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要です。

朝寝坊&朝ごはん抜きでは…



1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれてしまうので気をつけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。わたしたちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。水分不足になると、体温調整がうまくできなくなり、命に関わることもあります。のどがかわいたと感じる時には、すでに体は水分が不足している状態です。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。運動の前に水分補給をするのも重要です。

◆◆ 水分補給に何を飲む？ ◆◆

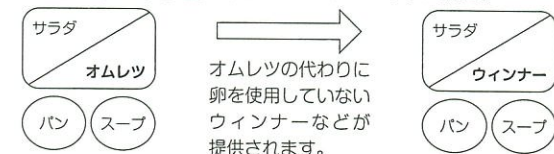
ふだんの水分補給は水や麦茶などで十分ですが、外遊びや運動などで汗をたくさんかく時には、ナトリウムなどが失われるので、失った分のミネラルを補給するために、薄めたスポーツドリンクなどがおすすめです。

学校給食食物アレルギー 対応食提供事業について

弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食提供事業」を実施しております。
対応食の提供対象は以下の22品目です。

- 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長いも・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・練り物製品・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

対応食の内容(卵アレルギーの人の場合)



アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。

その他、アレルギー対応食に関することは、教育委員会学務健康課 保健給食係までお問い合わせください。

教育委員会
学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835