



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 (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	栄養価 エネルギー (kcal)	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 (月)		つくね やさいのみそいため もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 つくね、ぶた肉 あつあげ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん だけのこ、こんにやく もやし、ねぎ	610	
2 (火)		とり肉トマトソースに カラフルサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 あぶらあげ、みそ	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	573	
3 (水)		えびフライ ふきのいために せんぎり汁	ごはん ごめあぶら、サラダあぶら さとう	牛乳 えび、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	しそ、ふき、こんにやく にんじん、キャベツ もやし、きりぼしだいこん	538	
4 (木)		あげぎょうざ (2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら、ごまあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、なると ぎょうざ、とり肉	メンマ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きくらげ、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	543	
5 (金)		ほしがたハンバーグ ブロッコリーソー わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶ	牛乳 ハンバーグ、ベーコン あぶらあげ	ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、とうもろこし、だいこん にんじん、しいたけ、ねぎ	607	
8 (月)		いわしうめに やき肉いため だいこんのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉、あぶらあげ こうやどろふ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、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、だいこん	589	
9 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム ドレッシング サラダあぶら、さとう	牛乳、たまご ベーコン、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 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	534	
10 (水)		わふう肉だんご (2こ) だいこんとぶた肉のもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、こんにやく えだまめ、キャベツ もやし、ねぎ	562	
11 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレーウ、さとう ゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ トマト、ふくじんづけ みかんかんづめ、パイナップルかんづめ	623	
12 (金)		さば青じそさいきょうやき かぶのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ	さば、ぶた肉 とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	かぶ、にんじん、こんにやく えだまめ、しいたけ、しめじ ねぎ、りんごジュース	628	
16 (火)		ぶた肉しょうがやき ひじきとツナのおえもの チンゲンサイのみそ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、ぶた肉 ひじき、ツナ あつあげ、みそ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、チンゲンサイ たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	573	
17 (水)		めばるてりやき やさいのごますあえ とん汁	ごはん ごま、ごまあぶら さとう	牛乳、めばる とり肉、ぶた肉 こうやどろふ、みそ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ	543	
18 (木)		しゅうまい (2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ (ももむり)	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ ゼリー	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、くきわかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、にんじん、だいこん	603	
19 (金)		まぐろカツ もやしのうめあえ にしめ	ごはん ごめあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、まぐろ とり肉、こうやどろふ あぶらあげ、こんぶ	もやし、きゅうり、うめ とうもろこし、ごぼう、こんにやく にんじん、ふき、しいたけ	581	

暑い夏も元気に
乗りこえよう!

☆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
笹に結んだり、行事食としてそ
うめんを食べたりします。
5日は七夕にちなんで、ほしがた
ハンバーグです。

11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。

夏野菜を
たくさん食べよう

生活リズムの
乱れに注意!

夏休み中も、
朝・昼・夜、
1日3食のリズム
を守りましょう

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ありま
(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～

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、
生活リズムがくずしてしま
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、
ご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(全殻・骨魚・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)

サラダ → オムレツ → ウィナー
パン スープ → パン スープ

オムレツの代わりに
卵を使用していない
ウィナーなどが
提供されます。

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