



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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
			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)		えびフライ ふきのために せんぎり汁	ごはん サラダあぶら さとう、こめあぶら	牛乳 えび、ふた肉 あぶらあげ、みそ	しそ、ふぎ、こんにやく にんじん、キャベツ もやし、きりぼしだいこん	553	夏休みも元気に 乗り切りましょう!
2 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら、ごまあぶら さとう	牛乳 ふた肉、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	595	
3 (水)		つくね やさしいみそいため もやしのみそ汁 (ももゼリー)	ごはん サラダあぶら さとう、ゼリー	牛乳 つくね、ふた肉、みそ あつあげ、わかめ	キャベツ、にんじん たけのこ、こんにやく もやし	642	
4 (木)		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	568	☆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。
5 (金)		ほしがたハンバーグ ブロッコリーソーテー わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶん	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 ピーマン、とうもろこし、だいこん にんじん、しいたけ、ねぎ	569	
8 (月)		ふた肉しょうがやき ひじきとツナのおえもの だいこんのみそ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、ふた肉 ひじき、ツナ、こうやどうふ あぶらあげ、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、だいこん にんじん、ねぎ	580	5日は七夕にちなんで、ほしが たハンバーグです。
9 (火)		いわしうめに やき肉いため チンゲンサイのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳、いわし ふた肉、あつあげ 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、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ	586	
10 (水)		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 サラダあぶら ドレッシング、さとう	牛乳、オムレツ 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	567	生活リズムの 乱れに注意!
11 (木)		わふう肉だんご(2こ) だいこんとふた肉のもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳、肉だんご ふた肉、こうやどうふ あぶらあげ、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	551	
12 (金)		まぐろカツ もやしうめあえ にしめ	ごはん こめあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、まぐろ とり肉、こうやどうふ 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、ふぎ、しいたけ	601	夏休み中も、 朝・昼・夜、 1日3食のリズム を守りましょう
16 (火)		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、でんぶん	さば、ふた肉 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	619	
17 (水)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレールウ、さとう ゼリー	牛乳 ふた肉	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	646	17日の夏野菜カレーに は、弘前市をはじめとす る中南部地域の規格外品ト マトを使用しています。
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	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 しゅうまい、ふた肉 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	572	
19 (金)		めばるてりやき やさしいこますあえ とん汁	ごはん こま、ごまあぶら さとう	牛乳、めばる とり肉、ふた肉 こうやどうふ、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	549	夏野菜を たくさん食べよう

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かます。
- 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有ります。(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ります。)
- 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、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

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、体温調節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? ◆◆

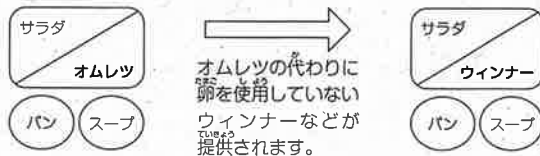
ふだんの水分補給は水や麦茶などで十分ですが、外遊びや運動などで汗をたくさんかく時には、ナトリウムなどが失われるので、失った分のミネラルを補給するために、薄めたスポーツドリンクなどがおすすめです。

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(全魚・青魚・練り物製剤・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こま

対応食の内容(卵アレルギーの方の場合)



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