



献立のお知らせ

献立のねらい

夏バテを吹き飛ばそう

令和6年8月(中学校)

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)		
22 (木)		 鶏肉ねぎ塩焼き キャベツのレモン和え かぶのみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ、みそ	ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん かぶ、しめじ	676	 気持ちも新たに 学校生活が はじまります! まだまだ暑い日が続きますが、 こまめに水分補給をしながら、元 気に過ごしましょう! 26日の夏野菜カレーには、弘前 市をはじめとする中津地域の規格 外品トマトを使用する予定です。
23 (金)		 赤魚塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 じゃがいも	牛乳 赤魚、ベーコン わかめ、油揚げ、みそ	切干大根、にんじん しいたけ、こんにゃく えのきたけ、ねぎ	679	
26 (月)		 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	かぼちゃ、なす、玉ねぎ トマト、福神漬 もも缶詰、パイナップル缶詰	787	
27 (火)		 さば生姜煮 れんごんのきんぴら 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、さば 豚肉、鶏団子 豆腐、みそ	れんごん、にんじん、こんにゃく 白菜、玉ねぎ ねぎ	785	
28 (水)		 デミグラスソースハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー 野菜スープ	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳、ハンバーグ ひよこ豆 ベーコン	とうもろこし、枝豆、玉ねぎ にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、キャベツ、ねぎ	699	
29 (木)		 五日たまご焼き 野菜のごま塩炒め 煮しめ	ごはん、ごま ごま油、でん粉 じゃがいも	牛乳、わかめ、たまご ひじき、豚肉、昆布 高野豆腐、油揚げ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、しめじ ごぼう、ふき、しいたけ、こんにゃく	720	
30 (金)		 巻巻 野菜のキムチ和え 中華スープ のんごゼリー	ごはん 米油 砂糖 ゼリー	牛乳 巻巻、鶏肉 豚肉	白菜、玉ねぎ、にんじん もやし、きゅうり 大根、メンマ	745	

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。)
7. □で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**口中調味
できていますか?**

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで
ちょうどよい味にして食べましょう。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底することが重要です。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない
 手にはさまざまな雑菌がついています。
石けんを使った手洗いで、しっかりと雑菌を
落としてから、食材や調理器具に触れるように
しましょう。

増やさない
 食材の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、雑
菌が増えるのを防ぎましょう。また、早めに食べ
きることも大切です。購入する際の量にも気をつけ
てくださいね。

やっつける
 食中毒の原因となる細菌のほとんどは、加熱によ
り死滅します。
特に、肉は中心部が白っぽい色に変化するまでし
っかりと加熱してから食べるようにしましょう。

元気の
秘けつだよ!

夏を元気に過ごすための
夏バテ対策

1年で一番暑い季節がやってきます。せつかくの夏休みも、夏バテを起こしてしまっは楽しめなくなってしまう。暑い中でも元気に過ごすためのポイントをおさえましょう!

- こまめに水分補給をしよう!
…のどがかわく前に少しずつ、こまめに飲みましょう
- 栄養バランスのよい食事をとろう!
…主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう!
…冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下します
- しっかり睡眠をとろう!
…睡眠は体力の回復に効果的です

目標を立てよう

めざせー! -20キロ!!

めざせー! -20キロ!!

めざせー! -20キロ!!

継続できる目標を立てよう

継続できる目標を立てよう

継続できる目標を立てよう

ぼくの・わたしの
食事・運動目標

健康な毎日過ごすために目標を立てて実践してみよう。
無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。

食事	例) 毎日朝ごはんをきちんと食べる など
運動	例) 毎日ラジオ体操をする など