



献立のお知らせ

献立のねらい
給食に親しもう

令和8年4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	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に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)		
7 (火)		しゅうまい(2個) ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング、ごま ワンタン	牛乳 しゅうまい	もやし、小松菜、とうもろこし キャベツ、にんじん、たけのこ きくらげ、ねぎ	650	ご入学・ご進級 おめでとうございます!
8 (水)		さばみそ煮 肉汁炒め キャベツのみそ汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳、さば 豚肉、高野豆腐 厚揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、しめじ こんにゃく、ねぎ キャベツ、玉ねぎ	789	給食が始まります。 給食当番も、当番以外 の人も、せっけんを 使ってしっかり手を 洗いましょう!
9 (木)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油、いちごゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	810	
10 (金)		さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 鶏団子のみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳、さけ 豚肉 鶏団子、豆腐、みそ	大根、にんじん、こんにゃく しいたけ、枝豆 玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	749	さけの骨に気を つけて食べましょ う。
13 (月)		まぐろカツ キャベツのレモン和え 大根のみそ汁	ごはん 米油、砂糖	牛乳、まぐろ 鶏肉 油揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり 大根、ほうれん草、にんじん しめじ、ねぎ	654	スムーズに給食 の準備ができるよ うに、お家でも食 事の準備や後片付 けのお手伝いをし ましょう。
14 (火)		和風肉団子(2個) 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖	牛乳、肉団子 さつまいも揚げ 厚揚げ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく しいたけ、もやし、ごぼう ねぎ	655	
15 (水)		さわら白しょうゆ焼き 野菜のごま酢和え 白菜のみそ汁	ごはん 砂糖、ごま油、ごま	牛乳 さわら、鶏肉 油揚げ、みそ	もやし、小松菜 白菜、玉ねぎ、にんじん しめじ	646	さわらの骨に気 をつけて食べましょ う。
16 (木)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーソテー 野菜スープ	ごはん サラダ油、でん粉	牛乳 ハンバーグ	ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、もやし にんじん、マッシュルーム、ねぎ	698	◆あおもり型給食◆ 青森県では、望ましい食習慣形成の ために、5つの考えを掲げています。
17 (金)		トマトソースチキン ひじきとツナの和え物 千切り汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳、鶏肉 ひじき、ツナ 油揚げ、みそ	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん 大根、ねぎ	679	①「塩分控えめ」 小学生：2.0g未満(1食) 中学生：2.5g未満(1食) ②「野菜たっぷり」 小学生：100g以上(1食) 中学生：120g以上(1食) ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
20 (月)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰	783	
21 (火)		いわし梅煮 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、いわし 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、しいたけ もやし、玉ねぎ	715	
22 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	中華めん ごま油、米油 サラダ油、砂糖	牛乳、ぎょうざ ごま油、かまぼこ 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	682	22日の花びらラーメンは、お花 見の季節にちなんで、花形のかま ぼこが入った塩ラーメンです。
23 (木)		つくね きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖	牛乳、わかめ つくね、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	ごぼう、こんにゃく にんじん、白菜 ねぎ	734	汁物は底からよくかき 混ぜて、具と汁を均等に 盛り付けます。
24 (金)		五目たまご焼き 菜の花のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳 たまご、ひじき 豚肉、高野豆腐、みそ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、菜の花 キャベツ、しめじ、ごぼう	653	菜の花はちょっと苦い春の味です。 春野菜の苦みには、冬の間にたまった 体の毒を出す働きがあります。
27 (月)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ 春キャベツのシチュー	コッペパン ドレッシング、シチュールウ サラダ油、砂糖	牛乳、ソーセージ 鶏肉 豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	738	27日は春キャベツのシチューです。 春キャベツは、巻きがゆるく ふんわりとした丸い形をしてい て、葉はやわらかいです。 キャベツの栄養の「ビタミンU」は 「キャベジン」とも呼ばれ胃腸の粘膜を 正常に保つ働きがあります。
28 (火)		たけのこ入り信田煮 茎わかめの炒め煮 せんべい汁	ごはん 砂糖、サラダ油 せんべい	牛乳、油揚げ、鶏肉 茎わかめ	たけのこ、にんじん こんにゃく、白菜、ごぼう しめじ、ねぎ	687	
30 (木)		にしん煮付け 白菜のうま煮 じゃがいものみそ汁	ごはん ふ、サラダ油、砂糖 でん粉、じゃがいも	牛乳、にしん 豚肉 油揚げ、わかめ、みそ	白菜、にんじん、枝豆 しいたけ、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	713	「食」という漢字は「人を良くする」と 書きます。人の体は食べたものでできて います。苦手なものを一口食べましょう。

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います。

- 「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。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵(たらこ)、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。)

食物アレルギーについて

弘前市教育委員会では、食物アレルギーのある希望生徒を対象に、対応食を西部学校給食センター相馬中学校分室(調理場)からお届けしています。誤食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずにしっかりとお願いします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

食べているときは…

ちっ息ケン!



※ あせらず、よくかんで味わっていただきます。