



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 (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	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)		わふう肉だんご(2こ) きりぼしだいごんのいために あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、肉だんご さつまあげ あつあげ、みそ	だいごん、にんじん、ごんにやく しいたけ、もやし、ごぼう ねぎ	557	ご入学・ご進級 おめでとうございます!
8 (水)		トマトソースチキン ひじきとツナのあえもの せんぎり汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、とり肉 ひじき、ツナ あぶらあげ、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 だいごん、ねぎ	579	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)		にしんにつけ はくさいのうまに じゃがいものみそ汁	ごはん ふ、サラダあぶら、さとう でんぷん、じゃがいも	牛乳、にしん ふた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	はくさい、にんじん、えだまめ しいたけ、たまねぎ えきたけ、ねぎ	589	
10 (金)		しゅうまい(2こ) 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、ごまつな、とうもろこし キャベツ、にんじん、たけのこ きくらげ、ねぎ	557	◆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。 給食でも取り入れている「あおもり型 給食」をご家庭でも実践してみましょ う。
13 (月)		たけのこ入りしのだに くきわかめのいために せんべい汁	ごはん さとう、サラダあぶら せんべい	牛乳、あぶらあげ、とり肉 くきわかめ	たけのこ、にんじん ごんにやく、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	580	
14 (火)		まぐろカツ キャベツのレモンあえ だいごんのみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう	牛乳、まぐろ とり肉 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり だいごん、ほうれんそう、にんじん しめじ、ねぎ	540	
15 (水)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーソー やさいスープ	ごはん サラダあぶら、でんぷん	牛乳 ハンバーグ	ブロッコリー、たまねぎ、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	556	
16 (木)	ポークカレー	ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダあぶら、いちごゼリー	牛乳 ふた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	672	
17 (金)		さけしおやき だいごんのそばろに とりだんごのみそ汁	ごはん さとう、でんぷん サラダあぶら	牛乳、さけ ふた肉 とりだんご、とうふ、みそ	だいごん、にんじん、ごんにやく しいたけ、えだまめ たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	621	さけの骨に気を つけて食べましょ う。
20 (月)		つくね きんぴらごぼう とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、つくね ふた肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、ごんにやく にんじん、はくさい ねぎ	590	「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。苦手なものも一口食べましょ う。
21 (火)	コッペパン	ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ はる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 サラダあぶら、さとう	牛乳、ソーセージ とり肉 とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム	583	21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。
22 (水)		いわしうめ こうやどうふのごもく もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳、いわし こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいごん、にんじん、ごんにやく えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ	598	
23 (木)	わかめごはん	ごもくたまごやき なの花のおひたし とん汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、ひじき ふた肉、こうやどうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、なの花 キャベツ、しめじ、ごぼう	552	な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 体の毒素を出す働きがあります。
24 (金)		とり肉くわやき れんごのみそいため かぶのとりみ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳、とり肉 ふた肉、みそ あぶらあげ	れんごん、にんじん ごんにやく かぶ、はくさい	581	
27 (月)		さばみそ 肉汁いため キャベツのみそ汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、さば ふた肉、こうやどうふ あつあげ、みそ	ごぼう、にんじん、しめじ ごんにやく、ねぎ キャベツ、たまねぎ	635	
28 (火)	チキンカレー	ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ	649	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。
30 (木)	花びらラーメン	あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら、こめあぶら サラダあぶら、さとう	牛乳、ぎょうざ ふた肉、かまぼこ とり肉	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	533	30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。

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。)

しょくもつ 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児童を対象に、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ご協力をお願いします。

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、健康に良い食事や食文化、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。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

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。
- 食生活が多様な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、流通および消費について、正しく理解する。

食べているときは… **ちっ息キケン!**

- 口に残っている食べ物がまだあるんだ。
- 食べながら歩いたりすると、食べ物がのどに詰まってしまうこともあるんだ。
- 友達に話しかけたり、笑ったりするときは、口の中をすすいで食べているよ!
- 食べ終わってからお友だちに話しかけたり、笑ったりするときは、口の中をすすいで食べているよ!

※ あせらず、よくかんで味わっていただきます。