

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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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)		とり肉くわやき れんこんのみそいため 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 ぶた肉、みそ あぶらあげ	れんこん、にんじん こんにゃく、たまねぎ かぶ、はくさい	576	ご入学・ご進級 おめでとうございます!
8 (水)		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、ほうせんそう、とうもろこし キャベツ、にんじん、たけのこ きくらげ、ねぎ	568	
9 (木)		さわら白しょうゆやき やさいのごますあえ はくさいのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら さとう	牛乳、さわら とり肉 あぶらあげ、みそ	もやし、ごとな はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ	527	給食が始まります。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。
10 (金)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ チキンカレー	ごはん じゃがいも、カレールウ	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	640	
13 (月)		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、こんにゃく しいたけ、もやし、ごぼう ねぎ	516	「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。
14 (火)		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 ぶた肉、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	554	
15 (水)		まぐるカツ キャベツのレモンあえ だいごんのみそ汁	ごはん ごめあぶら、さとう	牛乳、まぐる 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	546	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！
16 (木)		デミグラスソースハンバーグ 花やさいサラダ やさいスープ	ごはん でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ とり肉	ブロッコリー、たまねぎ カリフラワー、キャベツ、もやし にんじん、マッシュルーム、ねぎ	616	
17 (金)		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 ぶた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	はくさい、にんじん、たけのこ えだまめ、しいたけ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	599	22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。
20 (月)		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	584	
21 (火)		さけしおやき だいごんのそぼろに 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 ぶた肉 とりだんご、とうふ、みそ	だいごん、にんじん、こんにゃく しいたけ、えだまめ たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	637	さけの骨に気を付けて食べましょ。
22 (水)		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 コッパパン	ごはん コッパパン 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	592	
23 (木)		いわしうめに こうやどうふのごもくに 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、こんにゃく えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ	558	◆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。 <ol style="list-style-type: none">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
24 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート ポークカレー	ごはん じゃがいも、カレールウ いちごゼリー	牛乳 ぶた肉	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	666	
27 (月)		たけのこ入りのだに 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 こんにゃく、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	567	
28 (火)		あげぎょうざ (2こ) だいごんサラダ 花びらラーメン	ちゅうかめん ごめあぶら、ごまあぶら さとう	牛乳、ぎょうざ ぶた肉、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	508	
30 (木)		さばみそに 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 ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、しめじ こんにゃく、ねぎ キャベツ、たまねぎ	624	28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。

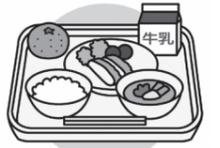
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

1. 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょ。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
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。
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. 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。
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しょ。
(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しっかりとお願いします。

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

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 2 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のぞましい食習慣を養う。
- 3 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 4 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。
- 5 食生活が多岐にわたる人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 6 伝統的な食文化を理解する。
- 7 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… **ちっ息ケン!**

- 1 口に残っているよ!
- 2 ゴボゴボ
- 3 やめよう
- 4 お行儀が悪いだけじゃありません。

※ あせらず、よくかんで味わっていただきます。