



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8年7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) | | |
| 1 (水) | | 福神漬 フルーツデザート | ごはん じゃがいも、カレールウ サイダーゼリー | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰 | 821 | 7月7日は「七夕」です 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、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始まりといわれています。 この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。 3日は七夕にちなんで、星型ハンバーグがです。 規則正しい生活 三食きちんと食べよう のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう! のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。 15日のふりかけには、煎り米という噛み応えのある穀物が入っています。歯ごたえを楽しみましょう。 |
| 2 (木) | | 肉団子 (2個) 八宝菜 ワンタンスープ | ごはん ごま油、でん粉 ワンタン | 牛乳、肉団子 豚肉 かまぼこ | 白菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ、チンゲン菜、きくらげ 大根、えのきたけ、もやし | 707 | |
| 3 (金) | | 星型ハンバーグ キャベツのり和え 七夕のすまし汁 | ごはん ふ でん粉 | 牛乳、ハンバーグのり、豆腐 かまぼこ、油揚げ | キャベツ、小松菜 にんじん、しいたけ ねぎ | 656 | |
| 6 (月) | | たまご焼き 焼肉炒め 大根のみそ汁 | ごはん サラダ油 でん粉 | 牛乳、たまご 豚肉 油揚げ、みそ | キャベツ、にんじん、玉ねぎ 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン 大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ | 720 | |
| 7 (火) | | しゅうまい (2個) ピピン炒め 中華スープ | ごはん ごま、ごま油 砂糖、でん粉 | 牛乳 しゅうまい、豚肉 豆腐、なると | もやし、にんじん、ほうれん草 ぜんまい、きくらげ、わらび 白菜、玉ねぎ、たけのこ | 721 | |
| 8 (水) | | いわしおろし煮 いわしのごまドレッシング和え 厚揚げのみそ汁 | ごはん ごま ごまドレッシング | 牛乳、わかめ いわし、鶏肉 厚揚げ、みそ | 大根、いんげん もやし、とうもろこし、玉ねぎ にんじん、しめじ、ねぎ | 725 | |
| 9 (木) | | いかメンチカツ 煮びたし 煮しめ | ごはん 米油 | 牛乳、いかメンチ 油揚げ、厚揚げ 昆布 | 小松菜、もやし ごぼう、にんじん、ふき こんにゃく、しいたけ | 718 | |
| 10 (金) | | さばみそ煮 肉汁炒め 千切り汁 | ごはん サラダ油 砂糖 | さば、豚肉 油揚げ、高野豆腐 みそ | りんごジュース、にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、ねぎ、キャベツ えのきたけ、玉ねぎ、大根 | 726 | |
| 13 (月) | | クリスピーチキン カラフルサラダ コーンスープ | 食パン、いちごジャム カラフルサラダ シチュールウ、砂糖 | 牛乳、クリスピーチキン 米油、ドレッシング 鶏肉 豆乳 | ブロッコリー、赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、にんじん とうもろこし、マッシュルーム、パセリ | 779 | |
| 14 (火) | | ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ かぶのコンソメスープ | ごはん ドレッシング | 牛乳 ソーセージ 鶏肉 | ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、かぶ、にんじん ねぎ、パセリ | 643 | |
| 15 (水) | | さわら津軽みそ焼き ふきの炒め煮 白菜のみそ汁 | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳、さわら 豚肉、高野豆腐 みそ | ふき、にんじん こんにゃく、白菜 玉ねぎ、ねぎ | 660 | |
| 16 (木) | | 福神漬 パイナップル缶詰 | ごはん カレールウ | 牛乳 豚肉 | かぼちゃ、なす 玉ねぎ、トマト 福神漬、パイナップル缶詰 | 755 | |
| 17 (金) | | あじフライ ひじきとツナの和え物 せんべい汁 | ごはん、米油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖 せんべい | 牛乳、あじ ひじき、ツナ 鶏肉 | 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ | 759 | |
| 21 (火) | | ひじき入りつくね 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁 | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳 つくね、ひじき、油揚げ 鶏団子、豆腐、みそ | 玉ねぎ、にんじん、大根、こんにゃく、みず 枝豆、しいたけ、キャベツ わらび、えのきたけ、たけのこ、なめこ | 727 | |

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。)

もっと野菜を食べよう!

給食では、1日に必要な野菜のおよそ3分の1をとることができます。
健康のために、食べましょう!



人気の給食レシピ

☆材料 (4人分)

☆作り方

| | | |
|-----------|--------|--|
| ひじきドライパック | 30g | ・ピーマン、パプリカ … 千切り ・きゅうり … 輪切り ・ツナ … 汁を切る ①ピーマン、パプリカ、きゅうりをゆでて、水で冷やし、ぎゅっと水気をしぼる。 ②ひじきとツナ、①の野菜、調味料を混ぜ合わせる。 |
| ピーマン | 1個 | |
| パプリカ | 1個 | |
| きゅうり | 1本 | |
| ツナ缶 (汁切り) | 1缶 | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| 砂糖 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| ☆栄養価 | | |

- 乾燥ひじきを使う時は、5g位を野菜と一緒にゆでて冷やします。
- 旬の夏野菜を使用することで、ひじきも入って彩りが鮮やかになります。また、好きな野菜に変えたり、ツナをチキンに変えたりアレンジができます。

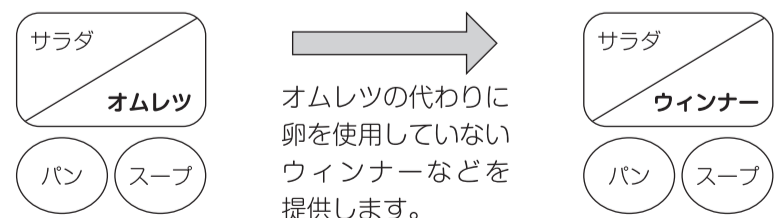


学校給食食物アレルギー対応食提供事業について

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」を実施しています。
対応食の提供対象アレルギー (食材) は以下の16品目です。

- ①卵 ②乳 ③小麦 ④甲殻類 (えび・かに)
⑤長いも・やまいも ⑥さといも ⑦もも ⑧いか ⑨たこ
⑩いんげん ⑪おくら ⑫魚 (全般・練り物) ⑬マンゴー
⑭パイナップル ⑮トマト ⑯ごま

対応食の内容 (卵アレルギーの人の場合)



アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けています。

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。

弘前市教育委員会
学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835