



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 (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)		
1 (水)		肉だんご(2こ) はっぼうさい ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら、でんぷん ワンタン	牛乳、肉だんご ぶた肉 かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ だいこん、えのきたけ、もやし	602	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。
2 (木)		いわしおろしに いんげんのごまドレッシングあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごま ごまドレッシング	牛乳 いわし、とり肉 あつあげ、みそ	だいこん、いんげん もやし、とうもろこし、たまねぎ にんじん、しめじ、ねぎ	613	
3 (金)		いかメンチカツ にびたし にしめ	ごはん ごまあぶら	牛乳、いかメンチ あぶらあげ、あつあげ ごんぶ	ごまつな、もやし ごぼう、にんじん、ふき ごんにやく、しいたけ	595	
6 (月)		ほしがたハンバーグ キャベツののりあえ たなばたのすまし汁	ごはん ふ でんぷん	牛乳、ハンバーグ のり、とうふ かまぼこ、あぶらあげ	キャベツ、ごまつな にんじん、しいたけ ねぎ	569	
7 (火)	クリスピーチキン カラフルサラダ コーンスープ	肉汁いため わかめごはん、りんごジュース	食パン、いちごジャム ごまあぶら、ドレッシング シチュールウ、さとう	牛乳、クリスピーチキン とり肉 とう乳	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、たまねぎ、にんじん とうもろこし、マッシュルーム、パセリ	692	
8 (水)	さばみそに 肉汁いため もやしのみそ汁	ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん サラダあぶら さとう	さば、ぶた肉、わかめ こうやどうふ、あつあげ みそ	りんごジュース、にんじん、ごぼう ごんにやく、しめじ、もやし たまねぎ、ねぎ	563	
9 (木)	なつやさいカレー	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 カレールウ	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす たまねぎ、トマト ふくじんづけ、パイナップルかんづめ	636	
10 (金)		ひじき入りつくね きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん ドレッシング	牛乳 ソーセージ とり肉	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	610	
13 (月)		しゅうまい(2こ) ピビンパいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 わかめ、なると	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごんにやく えだまめ、しいたけ、キャベツ、みず わらび、えのきたけ、たけのこ、なめこ	609	
14 (火)		あじフライ ひじきとツナのあえもの せんべい汁	ごはん ごま、ごまあぶら さとう、でんぷん	牛乳 あじ ひじき、ツナ とり肉	もやし、にんじん、ほうれんそう ぜんまい、きくらげ、わらび だいこん、たまねぎ、ねぎ	591	
15 (水)		たまごやき やき肉いため だいこんのみそ汁	ごはん ごまあぶら でんぷん	牛乳、たまご ぶた肉 あぶらあげ、みそ	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	645	
16 (木)		さわらつがるみそやき ふきのいために はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さわら ぶた肉、こうやどうふ みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン だいこん、えのきたけ、ごまつな、ねぎ	575	
17 (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 サイダーゼリー	牛乳 ぶた肉	ふき、にんじん ごんにやく、はくさい たまねぎ、ねぎ	552	
21 (火)					たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	700	



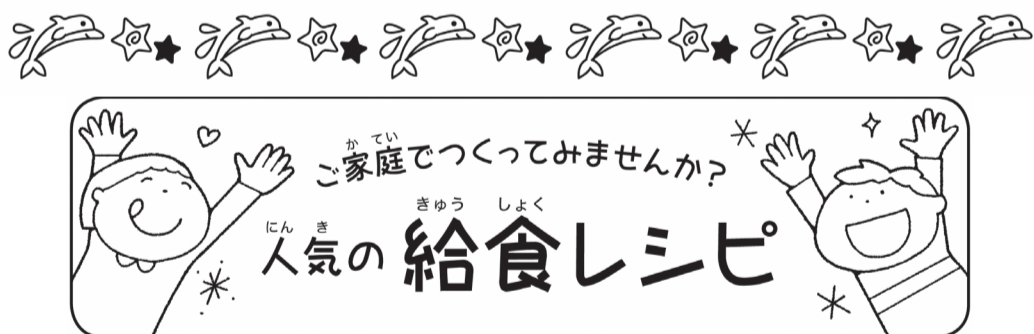
規則正しい生活を
三食きちんと食べよう
**のどがかわく前に
水分補給は
こまめにしよう!**

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。
17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。

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。)

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!



ひじきとツナの和え物

☆材料(4人分)	☆作り方
ひじきドライパック 30g 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	・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。
☆栄養価	一人あたり 約65キロカロリー

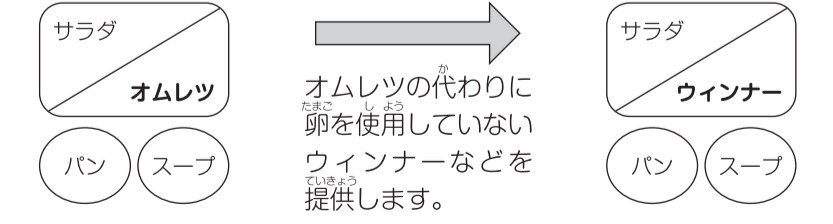
乾燥ひじきを使う時は、5g位を野菜と一緒にゆでて冷やします。
旬の夏野菜を使用することで、ひじきも入って彩りが鮮やかになります。また、好きな野菜に変えたり、ツナをチキンに変えたりアレンジができます。

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