



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)		
1 (水)		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 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	541	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。 7日は七夕にちなんで、ほしがたハンバーグがです。 規則正しい生活で 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。 21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)		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 サイダーゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	654	
3 (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 サラダあぶら さとう	牛乳 つくね、ひじき、あぶらあげ とりだんご、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく 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	592	
6 (月)		さばみそに 肉汁いため もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	さば、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ わかめ、みそ	りんごジュース、にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、もやし たまねぎ、ねぎ	557	
7 (火)		ほしがたハンバーグ キャベツのりあえ たなばたのすまし汁	ごはん ふ でんぶん	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、こまつな にんじん、しいたけ ねぎ	559	
8 (水)		(いちごジャム) クリスピーチキン カラフルサラダ コンソメスープ	食パン、いちごジャム こめあぶら、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	634	
9 (木)		しゅうまい(2こ) ピビンパいため ちゅうかスープ	ごはん ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 とうふ、なると	もやし、にんじん、ほうれんそう ぜんまい、きくらげ、わらび はくさい、たまねぎ、たけのこ	599	
10 (金)		いかメンチカツ にびたし にしめ	ごはん こめあぶら	牛乳、いかメンチ あぶらあげ、あつあげ こんぶ	こまつな、もやし ごぼう、にんじん、ふき こんにゃく、しいたけ	586	
13 (月)		たまごやき やき肉いため だいこんのみそ汁	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳、たまごやき ぶた肉 あぶらあげ、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、こまつな、ねぎ	570	
14 (火)		さばしおみりんやき 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、さば ぶた肉、こうやどうふ みそ	ふき、にんじん こんにゃく、はくさい たまねぎ、ねぎ	589	
15 (水)		なつやさいカレー ふくじんづけ パイナップルかんづめ	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	616	
16 (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、わかめ 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	605	
17 (金)		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、でんぶん 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	612	
21 (火)		あじフライ ひじきとツナのアえもの せんべい汁	ごはん、こめあぶら ノンエッグマヨネーズ、さとう せんべい	牛乳、あじ ひじき、ツナ とり肉	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	639	

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、パプリカ…千切り
ピーマン	1個	・きゅうり…輪切り
パプリカ	1個	・ツナ…汁を切る
きゅうり	1本	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。
ツナ缶(汁切り)	1缶	②ひじきとツナ、①の野菜、調味料を混ぜ 合わせる。
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 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。

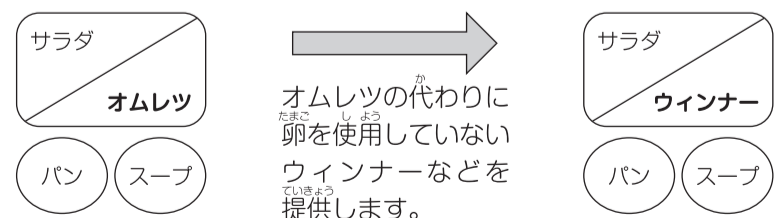


学校給食食物アレルギー 対応食提供事業について

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