



献立のお知らせ

献立のねらい
給食に親しもう

令和3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	献立になる食品		体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム		
7 (水)		つくね みそきんぴら キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、つくね ぶた肉、あぶらあげ きわかめ	ごぼう、にんじん キャベツ、えのきたけ たまねぎ	ご入学・ご進級 おめでとうございます 新しい環境に緊張しているかもしれませ せんが、みんなで協力して給食の準備、後 片付けを行い、楽しい給食時間にしましょ う。
8 (木)		赤うおさいきょうやき きわかめのために とう乳入りみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、赤うお、きわかめ さつまあげ、とう乳 だいず、あぶらあげ	にんじん、だいこん たまねぎ、しいたけ ねぎ	
9 (金)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	20日は入学と進級をお祝いで、ク レープがつきます。
12 (月)		たまごやき メンマのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、わかめ たまご、ぶた肉 とうふ入りとりだんご	メンマ、にんじん だいこん、しめじ たまねぎ、ねぎ	
13 (火)		さばみそに なの花のおひたし せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば とり肉	なの花、もやし、キャベツ ごぼう、にんじん、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	給食の準備をきちんとしよう エプロン、三角巾やぼうし、マスクをつ け、手のつめは短く切りましょう。 手洗いは、給食当番だけではなく、全員 できちんと行いましょう。
14 (水)		とり肉ねぎしおやき はくさいのうまに じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳、とり肉 わかめ、ぶた肉 あぶらあげ	はくさい、ごまつな にんじん、しいたけ たまねぎ	15日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。
15 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳、ぶた肉 かまぼこ ぎょうざ、ツナ	メンマ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
16 (金)		とうふハンバーグ 長いものうまに もやしのみそ汁	ごはん こんにやく、長いも サラダあぶら	牛乳、とうふハンバーグ とり肉、あぶらあげ きわかめ	にんじん、たけのこ えだまめ、しいたけ、もやし ねぎ、チンゲンサイ	22日のれんごんのごまサ ラダには、たまごを使用し ていないマヨネーズ風味の調味 料を使っています。
19 (月)		さわらフライ やさしいごますあえ とん汁	ごはん ごま、こめあぶら ごまあぶら、サラダあぶら	牛乳、さわら とり肉、ぶた肉 こうやとうふ	もやし、ほうれんそう、はくさい ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ	
20 (火)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに おいおいデザート	こめパン オリーブあぶら クレープ	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン、とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	あ お り 型 給 食
21 (水)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい ぶた肉、わかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、たまねぎ、ねぎ	
22 (木)		ぶた肉しょうがやき れんごんのごまサラダ つみれ汁	ごはん ごま こんにやく	牛乳、ぶた肉 とり肉、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	れんごん、きゅうり はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ	①「塩分」ひかえめ 小学生：2.0g 中学生：2.5g
23 (金)		さけしおやき ぶた肉とだいごんのにも あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、さけ ぶた肉 あつあげ	だいごん、にんじん しいたけ、もやし たまねぎ、ねぎ	②「野菜」たっぷり 小学生：100g 中学生：120g
26 (月)		デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのいためもの わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ とり肉、あぶらあげ	たまねぎ、赤ピーマン ブロッコリー、とうもろこし、だいごん にんじん、ねぎ、しいたけ	③「あぶら」ほどよく
27 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ アスパラガス、なの花 おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	④「ごはん」しっかり
28 (水)		とり肉つつあげ キャベツとツナのレモンあえ とうふのみそ汁 かしわもち	ごはん かしわもち こめあぶら	牛乳、とり肉 ツナ、とうふ わかめ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん ねぎ	⑤「あもり」に感謝 ～家庭の食事でも 参考にしてみましよう～
30 (金)		いわしおろしに かぶのそぼろに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	かぶ、にんじん、だいごん えだまめ、はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	28日は少し早いです が、こどもの日(端午の節 句)にちなんで、かしわも ちがつきます。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 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。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

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)からお届けしてま
す。原食のないように、各家庭でもアレルギー給食の確保を忘れずにつ
かりとお願いします。

学校給食の目標

学校給食は、ただ空腹を満たすだけのものではなく、
みなさんの健康と健やかな成長を願ってつくられてい
ます。どうぞ大切に食べてください。

<p>「学校給食法」に 7つの目標が 定められています。</p>	<p>①適切な栄養の摂取による 健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事につ いて正しい理解を深め、健全な食生活を営む ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣 を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明 るい社交性及び協同の精 神を養うこと。</p>
	<p>④食生活が自然の恩恵の上 に成り立つものであること についての理解を深め、生命及び自然を尊重 する精神並びに環境の保 全に命ずる態度を養う こと。</p>	<p>⑤食生活が食にかかわる 人々の様々な活動に支え られていることについて の理解を深め、勤労を重ん ずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた 伝統的な食文化について の理解を深めること。</p>

学校給食の食事内容

<p>主食</p> <p>米飯・・・週4回 弘前産のお米を使用しています。給食センターで炊いて保 温バットに入れて届けています。令和3年度は、4月～8月 まで学校給食用「青天の磨器」を使用する予定です。</p> <p>パン・・・月2回程度 青森県産の米粉(つがるロマン)を使った米粉パンや、青森 県産の小麦粉(ゆきちから)を使ったパンなどがあります。</p> <p>めん・・・月2回程度 うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネパリゴシ)を使 っています。他にも、スパゲッティやそば粉不使用のそば風 めんなどがあります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p>
<p>副菜</p> <p>煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理</p>	<p>汁物</p> <p>みそ汁、スープ、シチューなどの料理</p>
<p>飲み物</p> <p>牛乳の他に、りんごジュース、はっ酵乳など</p>	<p>デザート</p> <p>季節の果物、ゼリーなど</p>

再掲 西部学校給食センター 食肉処理キャラクター (TS3214)