



# 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(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		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
		こ	だ て	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 (水)			鶏肉竜田揚げ キャベツとツナのレモン和え	うどん 米油	牛乳、鶏肉 油揚げ、なると ツナ	にんじん、わらび、たけのこ ぜんまい、ねぎ、しいたけ、えのきたけ キャベツ、きゅうり	<b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b> 新しい環境に緊張しているかもしれませんが、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)			福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰	新しい環境に緊張しているかもしれませんが、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。
9 (金)			さげ塩焼き 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さげ、豚肉 厚揚げ	大根、にんじん しいたけ、白菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	 15日は入学と進級をお祝いで、クラブがつかます。
12 (月)			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煮	コッパン オリーブ油	牛乳、ソーセージステーキ ベーコン 豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、パセリ にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	15日は入学と進級をお祝いで、クラブがつかます。
13 (火)			豆腐ハンバーグ 長いものうま煮 もやしのみそ汁	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、油揚げ 鶏肉、まわかめ	にんじん、たけのこ 枝豆、しいたけ、ねぎ もやし、チンゲン菜	<b>給食の準備をきちんとしよう</b> 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)			さばみそ煮 菜の花のおひたし せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば 鶏肉	菜の花、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	16日のれんこんのごまサラダには、たまごを使用していません。マヨネーズ風味の調味料を使っています。
15 (木)			デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーの炒め物 和風コンソメスープ お祝いデザート	ごはん サラダ油 ケラップ	牛乳、ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、とうもろこし、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	21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。
16 (金)			豚肉しょうが焼き れんこんのごまサラダ つみれ汁	ごはん ごま こんにやく	牛乳、豚肉 鶏肉、つみれ(魚すり身入り) 油揚げ	れんこん、きゅうり 白菜、玉ねぎ にんじん、ねぎ	21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。
19 (月)			いわしおろし煮 かぶのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	かぶ、にんじん、大根 枝豆、もやし、玉ねぎ ねぎ	21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。
20 (火)			たまご焼き メンマの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、わかめ たまご、豚肉 大根入り鶏団子	メンマ、大根 玉ねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	<b>あ お り 給</b> ①「塩分」ひかえめ 小学生：2.0g 中学生：2.5g ②「野菜」たっぷり 小学生：100g 中学生：120g ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝 ～家庭の食事でも 参考にしてみよう～
21 (水)			揚げぎょうざ(2個) 大根とツナのサラダ	中華めん 米油	牛乳 かまぼこ、ぎょうざ 豚肉、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、大根、きゅうり とうもろこし、メンマ	21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。
22 (木)			しゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳、わかめ たまご、豚肉 わかめ、豆腐	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、玉ねぎ、ねぎ	21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。
23 (金)			福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ、福神漬 アスパラガス、菜の花 りんごシロップ漬、黄桃缶詰	21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。
26 (月)			トマトソースチキン ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	米粉パン じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウィンナー	きゅうり、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、ねぎ	21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。
27 (火)			赤魚西京焼き まわかめの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、赤魚、さつま揚げ まわかめ、豆乳 大豆、油揚げ	にんじん、大根 玉ねぎ、しいたけ ねぎ	21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。
28 (水)			鶏肉ねぎ塩焼き 白菜のうま煮 じゃがいものみそ汁 かしわもち	ごはん じゃがいも サラダ油、かしわもち	牛乳 鶏肉、豚肉 油揚げ、わかめ	白菜、小松菜 にんじん、しいたけ 玉ねぎ	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 がつかます。
30 (金)			さわらフライ 野菜のごま酢和え 豚汁	ごはん、ごま油 ごま、米油 サラダ油	牛乳、さわら 鶏肉、豚肉 高野豆腐	もやし、ほうれん草 白菜、ごぼう、にんじん 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 がつかます。

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かます。
- 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保を忘れずにご協力をお願いします。

## 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。

<b>「学校給食法」に 7つの目標が 定められています。</b>	①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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。	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。
	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寄与する態度を養うこと。	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。	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。

## 学校給食の食事内容

<b>主食</b>	<b>米飯・・・週4回</b> 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「青天の霹靂」を使用する予定です。 <b>パン・・・月2回程度</b> 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。 <b>めん・・・月2回程度</b> 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。
<b>主菜</b>	魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理
<b>副菜</b>	煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理
<b>汁物</b>	みそ汁、スープ、シチューなどの料理
<b>飲み物</b>	牛乳の他に、りんごジュース、はっ酵乳など
<b>デザート</b>	季節の果物、ゼリーなど



青森県学校給食士協議会  
食育推進キャラクター  
「あひにん」