



# 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	献立のねらい		おしらせ	
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム		体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)
7 (水)		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	だいごん、かぶ、にんじん えだまめ、はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	<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)		つくね みそきんぴら もやしのみそ汁	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 くきわかめ	ごぼう、にんじん もやし、ねぎ チンゲンサイ	
9 (金)		さけしおやき ぶた肉とだいごんの 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	15日は入学と進級をお祝いして、クレープがつきます。
12 (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、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、だいごん にんじん、しいたけ、ねぎ	
13 (火)		とり肉たつたあげ れんごんのごまサラダ	うどん ごま こめあぶら	牛乳、とり肉 ごま なると、あぶらあげ	わらび、ぜんまい、ほそたけ、ねぎ えのきたけ、にんじん、しいたけ れんごん、きゅうり、とうもろこし	13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。
14 (水)		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 だいごん、しめじ たまねぎ、ねぎ	
15 (木)		さばみそに なの花のおひたし せんべい汁 おいわいデザート	ごはん せんべい クレープ	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、きりほしだいごん	<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、全員できちんと行きましょう。
16 (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 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	
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、ごまあぶら こめあぶら	牛乳、さわら とり肉、ぶた肉 こうやどうろ	もやし、ほうれんそう、ごぼう はくさい、にんじん しめじ、ねぎ	<b>あ お り 型 給 食</b>
20 (火)		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 ぶた肉、わかめ あぶらあげ	はくさい、にんじん ごまつな、しいたけ たまねぎ、ねぎ	
21 (水)		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	ごはん オリーブあぶら	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、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、パセリ	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「あおもり」に感謝
22 (木)		ぶた肉しょうがやき キャベツとツナのアレンジ つみれ汁	ごはん こんにやく	牛乳、ぶた肉 ツナ、あぶらあげ つみれ(さかなすりみ入り)	キャベツ、きゅうり、とうもろこし はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ	
23 (金)		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	~家庭の食事でも 参考にしてみよう~
26 (月)		赤うおさいきょうやき くきわかめのため 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、くきわかめ さつまあげ、とう乳 だいたす、あぶらあげ	にんじん、だいごん たまねぎ、しいたけ ねぎ	
27 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんとツナのサラダ	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、だいごん きゅうり、とうもろこし	27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)		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	たまねぎ、にんじん、なの花 アスパラガス、ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	
30 (金)		とうふハンバーグ 長いものうまに キャベツのみそ汁 かしわもち	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら、かしわもち	牛乳、とうふハンバーグ しいたけ、あぶらあげ くきわかめ	たけのこ、にんじん しいたけ、えだまめ キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	30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しっかりとお願いいたします。

## 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。

**「学校給食法」に7つの目標が定められています。**

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、勤労を尊ぶる態度を養うこと。	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>	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「青天の霹靂」を使用する予定です。
<b>パン</b>	・・・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。
<b>めん</b>	・・・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)を使用しています。他にも、スパゲッティやそば粉未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>	煎物、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

青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
「あまちゃん」