



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3年7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
			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 (木)		 鶏肉照焼き 野菜のみそ炒め 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、わかめ、油揚げ	キャベツ、にんじん たけのこ、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	★ 7月7日は七夕です ★ 七夕は、彦星と織姫が1年に1度、7月7日の夜に天の川の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説がもとになっています。七夕には、願い事を書いた短冊を飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。5日のフルーツデザートは、七夕にちなんで星形のゼリーを使います。
2 (金)		 いわしおろし煮 かぶのそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	大根、かぶ、にんじん 枝豆、しいたけ、白菜 玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ	
5 (月)		 福神漬 フルーツデザート	ごはん オリーブ油 ゼリー	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす 玉ねぎ、福神漬 養桃缶詰、りんごシロップ漬	 7日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用していません。
6 (火)		 さばしょうが煮 アスパラの炒め物 ほたてのみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 さば、豚肉 ほたて	キャベツ、アスパラガス、玉ねぎ 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン、ねぎ オレンジピーマン、大根、にんじん	
7 (水)		 魚とわかめの豆腐焼き 大根サラダ	中華めん	牛乳 豚肉、鶏肉 魚すり身、豆腐、わかめ	キャベツ、もやし、ねぎ にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ 大根、きゅうり、とうもろこし	 生活リズムの乱れに注意！ 夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。
8 (木)		 しゅうまい（2個） 八宝菜 わかめスープ	ごはん はるさめ ごま油	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ	白菜、にんじん、たけのこ 玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ もやし、ねぎ	
9 (金)		 おじフライ キャベツののり和え 大根のみそ汁 バックソース（個袋）	ごはん 米油	牛乳 あじ、のり 厚揚げ	キャベツ、ほうれん草 大根、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	
12 (月)		 ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	米粉パン オリーブ油	牛乳、ソーセージステーキ ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	 14日のいんげんとツナのごまサラダには、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。
13 (火)		 赤魚西京焼き メンマの炒め物 じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、わかめ	メンマ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	
14 (水)		 照焼きハンバーグ いんげんとツナのごまサラダ 和風コンソメスープ	ごはん ごま	ハンバーグ ツナ 鶏肉、油揚げ	いんげん、もやし 大根、にんじん しいたけ、ねぎ、りんごジュース	
15 (木)		 五日たまご焼き 煮びたし 豚汁	ごはん サラダ油	牛乳 たまご、油揚げ 豚肉、高野豆腐、ひじき	もやし、小松菜、白菜 にんじん、しめじ ねぎ、ほうれん草、たけのこ	 20日のミニトマトは弘前産です。
16 (金)		 福神漬 パイナップル（生）	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 ウィンナー	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル（生）	 ちよい足して野菜をとろう カップめん+野菜 休日にカップめんなどを利用するときは、ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を加えたりして、栄養バランスを整えましょう。 また、スープは飲み干さないようにし、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。
19 (月)		 さげチーズフライ キャベツサラダ 野菜スープ	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 さげ、チーズ ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし ブロッコリー、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、マッシュルーム	
20 (火)		 豚肉みそ焼き まわかめの炒め煮 ミニトマト（2個） つみれ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、豚肉、油揚げ まわかめ、さつま揚げ つみれ（魚すりみ入り）	にんじん、白菜 チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、ねぎ、ミニトマト	
21 (水)		 いかメンチ（2個） 野菜のごま酢和え めんつゆ（個袋） シークワースデザート	米粉めん ごま、ごま油 タルト	牛乳 いか 鶏肉	もやし、小松菜 キャベツ、玉ねぎ にんじん	

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。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

暑い日が続きますが・・・

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！

暑い日が続くと、食欲が落ち、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎしがちです。しかし、冷たくて甘いものをとりにすぎると、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事を心がけ、しっかり体力をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。バランスのよい食事を考える時は、給食の献立を参考にしてみるとよいでしょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

わたしたちは、汗をかくことで体温を調節しています。水分不足になると体温調節がうまくできなくなり、命に関わることもあります。のどがかわいたと感じるときは、すでに体は水分不足です。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給に何を飲む？

清涼飲料は糖分が多く含まれているものもあり、水のかわりのように飲むと糖分をとりにすぎることがあります。ふだんは水やむぎ茶などにしましょう。

気温の高い日やスポーツをしたたくさん汗をかいたときは、汗とともに流れ出した塩分を補給しなくてはならないので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。

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」を実施しております。対応食の提供対象は以下の22品目です。

①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥甲殻類（えび・かに）
⑦魚卵（たらこ） ⑧長いも・やまいも ⑨さといも ⑩もも
⑪いか ⑫たこ ⑬いんげん ⑭おくら ⑮くるみ
⑯魚（全般・青魚・練り物製品・加工品） ⑰キウイフルーツ
⑱マンゴー ⑲パイナップル ⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

対応食の内容（卵アレルギーの人の場合）

サラダ オムレツ → サラダ ウィンナー

パン スープ → パン スープ

オムレツの代わりに卵を使用していないウィンナーなどが提供されます。

アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。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。

教育委員会
学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835