

献立のお知らせ

令和3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)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす たまねぎ、ふくじんづけ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	★ 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。1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)		さばしょうがに アスパラのいためもの ほたてのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 ほたて	キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、ごぼう 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、だいこん、にんじん	
5 (月)		ごもくたまごやき にびだし とん汁	ごはん	牛乳 たまご、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ、ひじき	もやし、こまつな、はくさい にんじん、ごぼう、しめじ ねぎ、ほうれんそう、たけのこ	
6 (火)		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	いわし ぶた肉 あつあげ	だいこん、かぶ、にんじん、たまねぎ えだまめ、しいたけ、はくさい ほうれんそう、ねぎ、りんごジュース	
7 (水)		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	こめパン オリーブあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ペーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	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)		あじフライ キャベツのりあえ だいこんのみそ汁 バックソース（こぶくろ）	ごはん こめあぶら	牛乳 あじ、のり あつあげ	キャベツ、ほうれんそう だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ	
9 (金)		しゅうまい（2こ） はつぼうさい わかめスープ	ごはん はるさめ ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、ねぎ	
12 (月)		さかなとわかめのとうふやき だいこんのあえもの キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉、あぶらあげ、こうやどうふ さかなすりみ、とうふ、わかめ	キャベツ、えのきたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	12日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
13 (火)		いかメンチ やさしいごますりあえ めんつゆ（こぶくろ） シーワーカータルト	こめめん ごま ごまあぶら タルト	牛乳 いか とり肉	もやし キャベツ、たまねぎ こまつな にんじん	14日のミニトマトは弘前産です。
14 (水)		ふた肉みそやき くきわかめのいために ミニトマト つみれ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、ぶた肉 くきわかめ、あぶらあげ さつまあげ つみれ（さかなすりみ入り）	にんじん、はくさい チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、ねぎ ミニトマト	16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。
15 (木)		赤うおさいぎょうやき メンマのいためもの じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	メンマ、にんじん たまねぎ、えのきたけ ねぎ	ちよい足して野菜をとろう
16 (金)		てりやきハンバーグ いんげんとツナのごまサラダ わふうコンソメスープ	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	いんげん、もやし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	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)		とり肉てりやき やさしいみそいため とうふのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん たけのこ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	
20 (火)		ふくじんづけ パイナップル（生）	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ウィンナー	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップル（生）	
21 (水)		さけチーズフライ キャベツサラダ やさいスープ	コッペパン じゃがいも ごめあぶら	牛乳 さけ、チーズ ペーコン	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 たまねぎ、マッシュルーム	

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かきます。
- 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。）
- で困っているものは、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

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして 遊ぼう
- 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ずしてしまいがちです。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。ふだんは水やわが茶などにしましょう。気温の高い日やスポーツをし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はいけなないので、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さいとも 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（卵アレルギーの方の場合）

サラダ → オムレツ → サラダ
パン スープ → ウィンナー → 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。

TEL 0172-82-1835