



献立のお知らせ

献立のねらい
夏バテを吹き飛ばそう

令和3年8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)	
20 (金)		 福神漬 フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす、玉ねぎ 福神漬、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	学校生活が始まります まだまだ暑い日が続きますが、朝、昼、晩の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。
23 (月)		 あじ煮付け キャベツの炒め物 煮しめ	ごはん こんにゃく、じゃがいも サラダ油	牛乳 あじ、鶏肉、油揚げ 高野豆腐、昆布	キャベツ、もやし、にんじん、ふき ごぼう、しいたけ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン	
24 (火)		 肉団子 (2個) デンジャオロースー オクラスープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン、ねぎ 黄ピーマン、オレンジピーマン、玉ねぎ もやし、にんじん、オクラ	おいしいなつやさいをたべよう!
25 (水)		 揚げぎょうざ (2個) 野菜のキムチ和え 冷やし中華スープ (固袋) もものタルト	米粉めん タルト ごま油、米油	牛乳 ぎょうざ 鶏肉	白菜、にんじん もやし きゅうり	
26 (木)		 赤魚塩焼き 鶏煎煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、鶏肉 油揚げ、茎わかめ	たけのこ、にんじん、しいたけ ごぼう、れんこん、もやし 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	みんなで食べると おいしいね 感染症予防のため、食事中の会話を楽しむことが難しいですが、家族や友達と一緒に楽しく食事をすると、よりおいしく食べることができますね。
27 (金)		 鶏肉みそ焼き キャベツとツナのレモン和え 大根のみそ汁	ごはん ごま油	牛乳 鶏肉、ツナ 厚揚げ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、大根 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
30 (月)		 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	米粉パン	牛乳 ハンバーグ ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ マッシュルーム	
31 (火)		 さばみそ煮 豚肉といんげんの炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	さば、豚肉 豆腐、わかめ 油揚げ	いんげん、にんじん 玉ねぎ ねぎ、りんごジュース	

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。

**口中調味
できていますか?**

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんでちょうどよい味にして食べましょう。

夏バテに負けない! 夏休みの過ごし方に気をつけよう

朝ごはんを食べよう
朝ごはんを食べると、頭がすっきりし、体が目覚め、1日元気に過ごすことができます。

冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

早寝・早起きをしよう
夏休み中も生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

夏休みは楽しい誘惑がいっぱい! おやつとり方を考えよう

食べる内容を考えよう
おやつはおかしだけではありません。食事で不足しがちな栄養を補えるもの(くだもの、野菜、おにぎり、かみごたえのあるものなど)がおすすです。

じゃこおにぎり
フルーツヨーグルト

食べる量を考えよう
袋菓子は小皿に開ける、清涼飲料水はコップに注ぐなど、工夫して食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。

市販のおかしなどは、食品表示を確認するなどして、どのくらい食べてもよいのか考えるようにしましょう。

時間を決めて食べよう
テレビを見ながら、ゲームをしながらのながら食べや、時間を決めずじだらだら食べることは、つい食べすぎてしまい、肥満やむし歯の原因になります。

特に、食事の前、夜遅い時間や寝る前は、おやつを控えましょう。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の3原則は、**「つけない」「増やさない」「やっつける」**です。しかし、ノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理や食事の前には手洗いをしっかりと行い、食品に原因菌やウイルスを「つけない」ことが大切です。

肉や魚介類、卵の取り扱いにも注意!

生肉には、食中毒の原因になる細菌がついていることがあります。中心までしっかりと火を通して食べましょう。肉類だけでなく、生の魚介類、生卵を取り扱った後は、しっかりと手洗いをしましょう。



アルコール消毒だけでもいいの?

アルコール消毒は石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。アルコール消毒だけよりも、石けんを使った手洗いの方が、細菌やウイルスを減らすことができます。また、ノロウイルスのように、アルコールが効きにくいウイルスもいます。

食中毒や感染症予防には、石けんを使った手洗いと、アルコール消毒を合わせて行うと、より効果的です。