



献立のお知らせ

献立のねらい

給食に親しもう

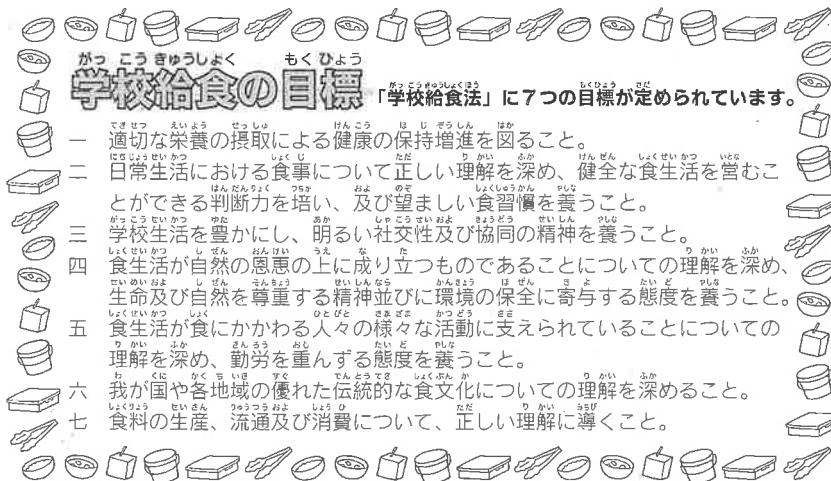
令和4年4月（小学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

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）	
7 (木)		さけしおやき やさいのごますあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ	もやし、ほうれんそう だいこん、たまねぎ しめじ、ねぎ	ご入学・ご進級 おめでとうございます！
8 (金)		しゅうまい（2コ） マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、どうふ、ぶた肉 なると、くわいかめ	たけのこ、しいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん はくさい	光あふれる春、新しい学年がスタートしました。
11 (月)		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	楽しい給食の時間となるように、みんなで協力して給食の準備をしましょう。
12 (火)		ぶた肉みそやき メンマのあえもの キャベツのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	メンマ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	おいしい元気！ あおもり型給食
13 (水)		とうふハンバーグ はくさいのうまい わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、かまぼこ どり肉、あぶらあげ	はくさい、にんじん こまつな、しめじ だいこん、ねぎ、しいたけ	①「塩分」ひかえめ 小学生：2.0g、中学生：2.5g
14 (木)		とり肉たつたあげ だいこんとツナのあえもの	うどん ごめあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉、なると あぶらあげ、わかめ、ツナ	たけのこ、にんじん ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	②「野菜」たっぷり 小学生：100g、中学生：120g
15 (金)		さんまかんろに ふきのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉、あぶらあげ とりだんご、とうふ	ふき、にんじん キャベツ、たまねぎ こまつな、ねぎ	③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
18 (月)		肉だんご（2コ） とり肉とピーマンのあますいため ワンタンスープ	ごはん ワンタン サラダあぶら	牛乳 肉だんご、とり肉 なると	赤ビーマン、青ビーマン、黄ビーマン オレンジビーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	「あおもり型給食」のコンセプトは、青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身につけてください。
19 (火)		トマトオムレツ フランワーサラダ クリームシチュー	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご とり肉、とう乳	トマト、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ	学校給食も、ご家庭も、「あおもり型給食」で「元気な青森県」を目指しましょう。
20 (水)		いわしゅうめに やさいのみぞため とうふのすまし汁 （りんごゼリー）	ごはん こんにゃく、ふ ゼリー、サラダあぶら	牛乳 わかめ、いわし ぶた肉、とうふ	キャベツ、にんじん、たけのこ えのきたけ、しいたけ ねぎ	えいせい給食当番 衛生チェック
21 (木)		つくね きんぴらごぼう はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 つくね、さつまあげ あぶらあげ	ごぼう、にんじん はくさい、たまねぎ ねぎ	身だしなみは せいいけつに！
22 (金)		まぐろカツ なの花のあひたし せんべい汁	ごはん せんべい ごめあぶら	牛乳 まぐろ とり肉	なの花、もやし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ、きりほしだいこん	26日のフルーツデザートの ゼリーは「いちご味」！
25 (月)		とり肉てりやき だいこんのそぼろに つみれ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉、あぶらあげ つみれ（さかなすりみ入り）	だいこん、にんじん えだまめ、はくさい チンゲンサイ、ねぎ	28日の花びらラーメンは、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 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	アスパラガス、なの花、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	れんこんのごまサラダ 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。
27 (水)		さばにつけ くわいかめのいために あつあづのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、くわいかめ ぶた肉、あつあげ	にんじん たまねぎ、えのきたけ キャベツ、ねぎ	
28 (木)		はるまき れんこんのごまサラダ 花びらラーメン	ちゅうかめん ごま ごめあぶら	牛乳 はるまき、ぶた肉 かまぼこ、とり肉	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	

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。



学校給食は、ただ空腹を満たすだけのものではなく、みんな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ね。

青森県学校栄養士協議会食育推進キャラクター あぶにん

しょく もつ
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認を忘れずにしっかりとお願ひします。

