



# 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（中学校）

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	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 (木)		鶏肉照焼き 大根のそぼろ煮 つみれ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉、油揚げ つみれ（魚すり身入り）	大根、にんじん、枝豆 白菜、チンゲン菜 ねぎ	ご入学・ご進級 おめでとうございます！ 光あふれる春、新しい学年がスタートしました。
8 (金)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰	
11 (月)		さば煮付け さわかめ炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さば、さわかめ 豚肉、厚揚げ	にんじん 玉ねぎ、えのきたけ キャベツ、ねぎ	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。 <b>給食当番</b> 衛生チェック 身だしなみは せいけつに！
12 (火)		しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油 ゼリー	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 なると、さわかめ	たけのこ、しいたけ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん 白菜	
13 (水)		まぐろカツ 菜の花のおひたし せんべい汁	ごはん せんべい 米油	牛乳 まぐろ 鶏肉	菜の花、もやし にんじん、ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ、切干大根	
14 (木)		つくね きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 つくね、さつも揚げ 油揚げ	ごぼう、にんじん 白菜、玉ねぎ ねぎ	
15 (金)		鶏肉竜田揚げ 大根とツナの和え物 豚汁	ごはん 米油	牛乳 鶏肉、ツナ 豚肉、高野豆腐	大根、きゅうり とうもろこし、にんじん ごぼう、白菜、ねぎ	20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。 <b>れんごんのごまサラダ</b> 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。
18 (月)		豚肉みそ焼き メンマの和え物 キャベツのみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 豚肉 高野豆腐、油揚げ	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	
19 (火)		いわし梅煮 野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁	ごはん こんにやく、ふ サラダ油	牛乳 わかめ、いわし 豚肉、豆腐	キャベツ、にんじん、たけのこ えのきたけ、しいたけ ねぎ	21日のフルーツデザートのゼリーは「いちご味」！ <b>おいしい元氣！</b> <b>あおもり型給食</b>
20 (水)		春巻 れんごんのごまサラダ	中華めん ごま 米油	牛乳 春巻、豚肉 かまぼこ、鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん メンマ、ねぎ れんごん、きゅうり、とうもろこし	
21 (木)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	アスパラガス、菜の花、玉ねぎ にんじん、福神漬 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	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 「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ほしいことです。 学校給食も、ご家庭も、「あおもり型給食」で「元氣な青森県」を目指しましょう。
22 (金)		さんま甘露煮 ふきの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さんま、豚肉、油揚げ 鶏団子、豆腐	ぶき、にんじん キャベツ、玉ねぎ 小松菜、ねぎ	
25 (月)		トマトオムレツ フラワーサラダ クリームシチュー	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご 鶏肉、豆乳	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、玉ねぎ、パセリ	
26 (火)		肉団子（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ワンタンスープ	ごはん ワンタン サラダ油	牛乳 肉団子、鶏肉 なると	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ にんじん、白菜、しめじ、ねぎ	
27 (水)		さけ塩焼き 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 さけ、鶏肉 油揚げ	もやし、ほうれん草 大根、玉ねぎ しめじ、ねぎ	
28 (木)		豆腐ハンバーグ 白菜のうま煮 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、かまぼこ 鶏肉、油揚げ	白菜、にんじん 小松菜、しめじ 大根、ねぎ、しいたけ	

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。

## 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生徒を対象に、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いします。

## 学校給食の目標

「学校給食法」に7つの目標が定められています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 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。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 学校給食の食事内容

給食を通して、望ましい食習慣の形成、地域の食文化や郷土料理に対する理解と関心を育みます。

<b>副 菜</b>	煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理
<b>主 菜</b>	魚介、肉、卵、大豆製品を主に使用した料理
<b>デザート</b>	季節の果物、ゼリーなど
<b>主 食</b>	米飯…週4回 弘前産「つがるロマン」を使用 パン…月2回程度 米粉パンやコッパン、食パンなど めん…月2回程度 うどん、中華めん、スパゲッティ、そば粉不使用のそば風めんなど
<b>飲み物</b>	牛乳のほか、りんごジュースや発酵乳など
<b>汁 物</b>	みそ汁、スープ、シチューなどの料理

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。



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