



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)	
7 (木)		さんまかんるに ふきのいためもの とりだんごのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、ふた肉、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	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)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ふた肉 なると、くまわかめ	たけのこ、しいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん はくさい	
11 (月)		さばにつけ くまわかめのいために あつあげのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、くまわかめ ふた肉、あつあげ	にんじん たまねぎ、えのきたけ キャベツ、ねぎ	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)		とり肉たつたあげ だいこんとツナのおえもの	ごはん ごめあぶら	牛乳 とり肉、ふた肉、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	
13 (水)		肉だんご(2こ) とり肉とビ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	にんじん、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	おいしい元気！ あおもり型給食 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たいことです。 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。
14 (木)		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 ふた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ	
15 (金)		とうふハンバーグ はくさいのうまに わふうコンソメスープ オムレツ	ごはん ゼリー サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、かまぼこ とり肉、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	
18 (月)		とり肉てりやき だいこんのをほるに つみれ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、とり肉、ふた肉 つみれ(さかなすりみ入り) あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ はくさい、チンゲンサイ 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たいことです。 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。
19 (火)		いわしうめに やさしいみそいため とうふのすまし汁	ごはん こんにやく、ふ サラダあぶら	牛乳、わかめ いわし、ふた肉 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	
20 (水)		トマトオムレツ フワフワサラダ クリームシチュー	ごめこパン 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、プロックリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、パセリ	
21 (木)		ふた肉みそやき メンマのおえもの キャベツのみぞ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 ふた肉 こうやどとうふ、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	えいせい給食当番 三ツチェック 身だしなみは せいけつに！
22 (金)		まぐろカツ なの花のおひたし せんべい汁	ごはん せんべい ごめあぶら	牛乳 まくろ 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、きりぼしだいこん	
25 (月)		つくね きんぴらごぼう はくさいのみぞ汁	ごはん こんにやく 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	26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。 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。
26 (火)		はるまき れんこんのごまサラダ	ちゅうかめん ごま ごめあぶら	牛乳 はるまき、ふた肉 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	
27 (水)		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 ふた肉	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	27日のフルーツデザートのゼリーは「いちご味」！
28 (木)		さけしおやき やさしいごますあえ だいこんのみぞ汁	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	

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。)
5. 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。

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 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。

副菜 煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理	主菜 魚介、肉、卵、大豆製品を主に使用した料理
デザート 季節の果物、ゼリーなど	飲み物 牛乳のほか、りんごジュースや発酵乳など
主食 米飯…週4回 弘前産「つがるロマン」を使用 パン…月2回程度 米粉パンやコッペパン、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	汁物 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ね。

