



献立のお知らせ

献立のねらい

夏野菜で元気に過ごそう

令和4年7月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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)	
1 (金)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中皿スープ 	ごはん サラダ油	しゅうまい 豚肉 さわかめ、豆腐	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン もやし、にんじん、ねぎ、りんごジュース	7月7日は「七夕」です 七夕は、織姫と彦星が1年に1度、天の川を渡って会うことができる日という伝説や、笹をかざり、短冊に願い事を書いて結ぶと願いがかなうなどの言い伝えがあります。行事食としてそうめんを食べたりします。 ☆4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☆
4 (月)		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	
5 (火)		さば煮つけ 豚肉と大根の煮物 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、豚肉 鶏団子、さわかめ	大根、にんじん、枝豆 ごぼう、玉ねぎ ねぎ	
6 (水)		揚げぎょうざ(2個) 八宝菜 わかめスープ	ごはん ごま油 米油	牛乳、ぎょうざ 豚肉、なると わかめ	にんじん、たけのこ、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜、さくらげ もやし、大根、えのきたけ、ねぎ	
7 (木)		照焼きハンバーグ 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、ハンバーグ 高野豆腐、鶏肉 油揚げ	にんじん、大根 しいたけ、枝豆 キャベツ、しめじ、ねぎ	
8 (金)		さけ塩焼き 野菜のごま酢和え 煮しめ	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも、こんにゃく	牛乳、さけ、鶏肉 高野豆腐、油揚げ 昆布	もやし、きゅうり ごぼう、にんじん ふぎ、しいたけ	
11 (月)		ハムカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 	食パン、ジャム 米油 オリーブ油	牛乳、ハムカツ ベーコン、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	
12 (火)		鶏肉ねぎ塩焼き 野菜炒め ミニトマト(2個) 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ベーコン 豆腐、油揚げ、わかめ	ねぎ、キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、しめじ、ミニトマト	12日のミニトマトは弘前産です。
13 (水)		いかよせフライ いんげんとツナのごまドレッシング和え めんつゆ(個袋) シューワッサータルト 	米粉めん ごま、タルト 米油	牛乳 いか、魚すり身 ツナ	牛乳 いんげん もやし とうもろこし	13日の米粉めんには、青森県産の米粉を使用しています。
14 (木)		いわしおろし煮 かぶのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	牛乳 しそ、大根、かぶ、枝豆 しいたけ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	生活リズムの 乱れに注意!
15 (金)		豚肉しょうが焼き もやしの梅和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 豚肉 鶏肉	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 にんじん、白菜、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	
19 (火)		肉団子(2個) ナムル ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉団子 ぎょうざ	もやし、ほうれん草 とうもろこし 白菜、にんじん、にら	野菜には、体のさまざまな機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう!
20 (水)		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	
21 (木)		まぐろカツ もやしのり和え 豚汁	ごはん 米油	牛乳 まぐろ、のり 豚肉、高野豆腐	もやし、小松菜 にんじん、ごぼう 白菜、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きます。
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。)
5. で囲んでいるものは、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

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

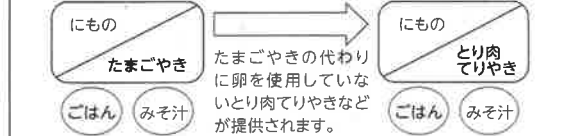
～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

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(たらこ) ⑧長いも・やまいも
- ⑨さといも 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 (卵アレルギーの人の場合)



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。

教育委員会
学務健康課 保健給食係
0172-82-1835



どうして水分補給が大切なのでしょうか?

わたしたちの体は約60～70%が水分です。体の中では毎日、食事などでとり入れる水分と、汗や尿などで排せつされる水分との割合を一定に保とうとしています。体の中の水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。

暑い夏場や、運動をした時には、汗をかいて体の中の水分が少なくなりやすいので、適度な水分補給をする必要があります。

★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、1日3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

上手に水分補給をしましょう

★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに何度も水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するためには、スポーツドリンクが通しています。ただ、糖分も多く含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味ももっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくいつでもいろいろな食べ物が食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いともいわれているので、季節を感じながら積極的にとりましょう。