



献立のお知らせ

献立のねらい

夏野菜で元気にすごそう

令和4年7月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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)		さばにつけ ぶた肉とだいのこのにもの 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 さば、ぶた肉 とりだんご、くさわかめ	だいこん、にんじん、えだまめ ごぼう、たまねぎ ねぎ	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。行事食としてぞうめんを食べたりします。
4 (月)		肉だんご(2こ) ナムル ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉だんご ぎょうざ	もやし、ほうれんそう とうもろこし はくさい、にんじん、にら	
5 (火)		とり肉ねぎしおやき やさいいため ミニトマト とうふのみぞ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン とうふ、あぶらあげ、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、ねぎ、ミニトマト	☆7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☆
6 (水)		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 ごめあぶら オリーブあぶら	牛乳、ハム ベーコン、再えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	
7 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	5日のミニトマトは弘前産です。
8 (金)		さけしおやき やさいのごまざる しめ	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく	牛乳、さけ、とり肉 こうやどうふ、あぶらあげ こんぶ	もやし、ぎゅうり ごぼう、にんじん ふぎ、しいたけ	生活リズムの乱れに注意! 12日の米粉めんや20日の米粉パンには、青森県産の米粉を使用しています。
11 (月)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	しゅうまい ぶた肉 くさわかめ、とうふ	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	
12 (火)		いかにせフライ いんげんとツナのごまドレッシングあえ めんつゆ(こぶくろ) シーワーカータルト	ごめごめん ごま、タルト ごめあぶら	牛乳 いか、さかなすりみ ツナ	いんげん もやし とうもろこし	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!
13 (水)		てりやきハンバーグ こうやどうふのごもくに キャベツのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、ハンバーグ こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ	にんじん、だいこん しいたけ、えだまめ キャベツ、しめじ、ねぎ	
14 (木)		ぶた肉しょうがやき もやしのうめあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 ぶた肉 とり肉	もやし、ぎゅうり、とうもろこし、うめ にんじん、はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ、ざりほしだいこん	暑い夏も元気に乗りきりましょう!
15 (金)		いわしおろしに かぶのそぼろに こまつなのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あつあげ	しそ、だいこん、かぶ、えだまめ しいたけ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
19 (火)		あげぎょうざ(2こ) はっぴょうさい わかめスープ	ごはん ごまあぶら ごめあぶら	牛乳、ぎょうざ ぶた肉、なるど わかめ	にんじん、たけのこ、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	
20 (水)		トマトオムレツ ひよこまめとコーンのソテー やさいスープ	ごめこパン サラダあぶら	牛乳 たまご ひよこまめ、ベーコン	トマト、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
21 (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 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	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 8 2-1 8 3 5】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。

けんこうひろさき じょう

こども3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日歯みがき

～子どもの頃から身につけよう健康習慣～

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出来ます。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。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに何れ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適しています。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。

～旬に旬をむかえる野菜やくだもの～

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魚卵(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)

にもの たまごやき	にもの とり肉 てりやき
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁

たまごやきの代わりに卵を使用していないとり肉てりやきなどが提供されます。

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