



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5年7月(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

日にち よび	スプーン	こ ん だ て	熱ゆかりになる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		
3 (月)		たまごやき ひじきのいために わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら こんにゃく	牛乳 たまご、ひじき、さつまあげ とり肉、あぶらあげ	しそ、にんじん、えだまめ だいこん ねぎ、しいたけ	580	7月7日は七夕の日 七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、  短冊に願い事を書いたりしてみませんか。
4 (火)		あじにつけ にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん	あじ、あぶらあげ とりだんご、とうふ くわわかめ	もやし、こまつな にんじん、たまねぎ ねぎ、りんごジュース	590	
5 (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 こめあぶら オリーブあぶら	牛乳、ハム ベーコン、鶏えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	牛乳、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、とうもろこし、セロリ、キャベツ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	715	旬の野菜を 食べましょう! 旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的に食べましょう。 【夏が旬の野菜】 ピーマン、トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり、えだまめなど
6 (木)		ほしがたハンバーグ やさしいごまおいため なげたまし汁	ごはん ごま、ごまあぶら ふ	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 うおめん、かまぼこ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ おくら、ねぎ	601	
7 (金)		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 とり肉	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ ももかんづめ りんごシロップづけ	749	
10 (月)		とり肉トマトソースに ブロッコリーソーテー やさしいスープ	ごはん サラダあぶら じゃがいも	牛乳 とり肉、ベーコン ひよこまめ	ブロッコリー、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	612	
11 (火)		いかせフライ だいこんサラダ	ごはん ちゅうかめん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、なると、とり肉 いか、さかなすりみ	もやし、キャベツ、にんじん メンマ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	609	
12 (水)		ぶた肉しょうがやき やさしいごまあえ あつあげのみそ汁	ごはん ごまあぶら ごま	牛乳 ぶた肉、とり肉 あつあげ	もやし、きゅうり こまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	632	
13 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 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、ねぎ もやし、だいこん、えのきたけ	556	
14 (金)		さばにつけ もやしのうめあえ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 さば あぶらあげ	もやし、きゅうり、うめ とうもろこし、キャベツ にんじん、えのきたけ、ねぎ	585	
18 (火)		はるまき とり肉とピーマンのあまずいため ミニトマト ちゅうかスープ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき、とり肉 くわわかめ、とうふ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、ねぎ たけのこ、ミニトマト、もやし、にんじん	596	夏バテに 注意! 元気に夏を乗りきるには、パランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏バテにならないように気をつけましょう。
19 (水)		とり肉ねぎしおやき キャベツとツナのレモンあえ だいこんのみそ汁	ごはん	牛乳 とり肉、ツナ あつあげ	ねぎ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、だいこん たまねぎ、しめじ	602	
20 (木)		ヒレカツ パイナップルかんづめ	ごはん オリーブあぶら こめあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、なす パイナップルかんづめ	788	
21 (金)		さけしおやき くわわかめのいために にしめ	ごはん サラダあぶら じゃがいも、こんにゃく	牛乳、こんぶ さけ、くわわかめ、さつまあげ こうやどうふ、あぶらあげ しいたけ	にんじん ごぼう、ふき しいたけ	559	

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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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)

けんこうひろさき じょう
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~

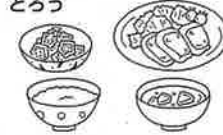
夏バテしていませんか?


夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バテの対策を行いましょう。



夏を元気にすごすための 夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう 


栄養バランスのよい食事をとろう 


温かい食べ物をとろう 

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう 

軽い運動や入浴で汗をかこう 

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

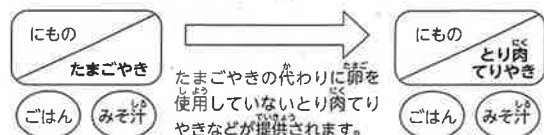
学校給食食物アレルギー対応食

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