



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
給食に親しもう

令和5年4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	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)		
7 (金)		さけ塩焼き もやしののり和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 さけ、のり 油揚げ	もやし、小松菜 キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	687	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。 新しい環境に緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切にし、元気に過ごしてほしいと思います。
10 (月)		鶏肉照焼き 茎わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 鶏肉、茎わかめ さつま揚げ、厚揚げ	にんじん、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	700	
11 (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 サラダあぶら ワンタン	牛乳 肉団子、鶏肉 なると	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、たけのこ、白菜 にんじん、しいたけ、ねぎ	748	毎月配布している 献立のお知らせには、 献立名や使用してい る食材などが書かれ ています。
12 (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 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰	833	
13 (木)		あじ煮付け 大根のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 あじ、豚肉 油揚げ	にんじん、大根、枝豆 しいたけ、白菜 玉ねぎ、ねぎ	684	手をきれいにあらいましょう 手には、目に見えない小さなよごれ やばい菌がついています。 食事の前は、せっけんを使って手を きれいに洗いましょう。 手のひらだけでなく、 指の間や手首、つめ の先までしっかりと洗 うのがポイントです。
14 (金)		しゅうまい(2個) テンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 わかめ、豆腐	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、もやし えのきたけ、ねぎ	707	
17 (月)		ソーセージステーキ プロッコリーソーテ 野菜スープ	米粉パン サラダ油	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン、ひよこ豆	プロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	844	きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん ねぎ、しいたけ
18 (火)		照焼きハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 和風コンソメスープ お祝いデザート	ごはん じゃがいも ゼリー	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 油揚げ	ねぎ、しいたけ	830	
19 (水)		キャベツメンチカツ ひじきとツナの和え物 豆腐のみそ汁	ごはん 米油	牛乳、メンチカツ ひじき、ツナ、豆腐 油揚げ、わかめ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン きゅうり、にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ	869	18日は、入学と進級をお祝いして、 さくらんぼとレモンを使ったゼリーが つきます。
20 (木)		豚肉みそ焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 豚肉、さつま揚げ 油揚げ	ごぼう、にんじん もやし、えのきたけ ねぎ	737	19日のひじきとツナの和え物には、 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。
21 (金)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ、アスパラガス 菜の花、福神漬 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	885	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。
24 (月)		いわしおろし煮 野菜のごま酢和え 豚汁	ごはん ごま油 ごま	牛乳 いわし、鶏肉 豚肉、高野豆腐	もやし、きゅうり 大根、ごぼう 白菜、ねぎ	729	あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のた めに、5つの考え方を掲げています。 給食でも取り入れている「あおもり型 給食」をご家庭でも実践してみましょ う。
25 (火)		たまご焼き 菜の花のおひたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 わかめ、たまご 鶏団子、茎わかめ	もやし、菜の花 にんじん、玉ねぎ ねぎ	711	
26 (水)		揚げごぼうざ(2個) 大根とツナのサラダ	中華めん 米油	牛乳 豚肉、かまぼこ ごぼうざ、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、大根 きゅうり、とうもろこし	781	①【塩分】ひかえめ 小学生: 2.0g未満(1食) 中学生: 2.5g未満(1食)
27 (木)		さば生煮 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、こんにやく じゃがいも	牛乳 さば、豚肉 油揚げ、わかめ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	826	②【野菜】たっぷり 小学生: 100g以上(1食) 中学生: 120g以上(1食)
28 (金)		赤魚西京焼き メンマの炒め物 大根のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 わかめ、油揚げ	メンマ、にんじん 大根	711	③【あぶら】ほどよく ④【ごはん】しっかり ⑤【あおもり】に感謝

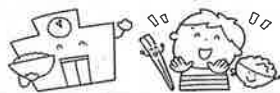
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課 [TEL 82-1835] にて随時受け付けております。

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. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気を付けて食べてください。
4. 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。
5. 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。)
6. 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、ご家庭でもアレルギー給食の確認を忘れずしっかりとお願いします。

## 学校給食の目標



## 学校給食の食事内容

「学校給食法」に 7つの目標が 定められています。	1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	2 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判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	3 学校生活を豊かにし、明るい社会性及び協同の精神を養うこと。 
	4 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。	5 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。 	6 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。 

### 主食

米飯・・・週4回

「弘前産つがるロマン」を使用しています。給食センターで炊いて保温バットに入れて届けています。



パン・・・月2回程度



青森県産の米粉(つがるロマン)を使った米粉パンや青森県産の小麦粉(ゆきちから)を使ったパンなどがあります。

めん・・・月1回程度



うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネパリゴシ)を使っています。他にも、スパゲッティや焼きそばなどがあります。

### 主菜

魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理

### 副菜

煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理

### 汁物

みそ汁、スープ、シチューなどの料理

### 飲み物

牛乳のほかに、りんごジュース、発酵乳など

### デザート

季節の果物、ゼリーなど