



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(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	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)		さばしょうがに ぶた肉とだいごんのもの じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、こんにやく じゃがいも	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	だいごん、にんじん えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	660	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、元気に 過ごしてほしいと思います。
10 (月)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ワンタンスープ	ごはん サラダあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご、とり肉 なると	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、たけのこ、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ	595	
11 (火)		いわしおろしに やさしいごまずあえ とん汁	ごはん ごまあぶら ごま	牛乳 いわし、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	もやし、きゅうり だいごん、ごぼう はくさい、ねぎ	578	
12 (水)		ぶた肉みやき きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごぼう、にんじん だいごん、えのきたけ ねぎ	598	
13 (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 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	681	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。
14 (金)		赤うおさいきょうやき メンマのいためもの だいごんのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ	メンマ、にんじん たいこん ねぎ	527	
17 (月)		とり肉てりやき くきわかめのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、くきわかめ、 さつまあげ、あつあげ	にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ ねぎ	533	
18 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉、かまぼこ ぎょうざ、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、だいごん きゅうり、とうもろこし	593	
19 (水)		てりやきハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ わふうコンソメスープ おいわいデザート	ごはん じゃがいも ゼリー	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ	きゅうり、とうもろこし だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	650	18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。 19日は、入学と進級をお祝いで、 さくら餅とレモンを使ったゼリーが つきます。
20 (木)		あじにつけ だいごんのそばろに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、ぶた肉 あぶらあげ	にんじん、だいごん、えだまめ しいたけ、はくさい たまねぎ、ねぎ	656	
21 (金)		しゅうまい(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 しゅうまい、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、もやし えのきたけ、ねぎ	603	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よう。
24 (月)		さげしおやき もやしのりあえ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 さげ、のり あぶらあげ	もやし、こまつな キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	556	
25 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ、アスパラガス なの花、ふくじんづけ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	742	
26 (水)		ソーセージステーキ ブロッコリーソー やさいスープ	こめパン サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン、ひよこめ	ブロッコリー、赤ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん マンジュールム、ねぎ	607	
27 (木)		たまごやき なの花のおひたし とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 わかめ、たまご とりだんご、くきわかめ	もやし、なの花 にんじん、たまねぎ ねぎ	536	
28 (金)		キャベツメンチカツ ひじきとツナのあえもの とうふのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 メンチカツ ひじき、ツナ、とうふ あぶらあげ、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	699	

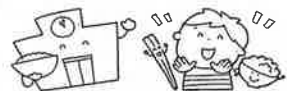
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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、気を付けて食べてください。
- 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)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

しょく もつ
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保を忘れずにしっかりとお願いします。

学校給食の目標



<p>「学校給食法」に 7つの目標が 定められています。</p>	<p>1 適切な栄養の摂 取による健康の保持 増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>7 食料の生産、流 通及び消費について、 正しく理解に導くこ と。</p>

学校給食の食事内容

<p>主食</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>めん・・・月1回程度 うどん、中華めんには青森県産の小麦粉(ネバリゴン) を使用しています。他にも、スパゲッティや焼きそばな どがあります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理</p>	<p>副菜</p> <p>煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理</p>	<p>汁物</p> <p>みそ汁、スープ、シチューなどの料理</p>	<p>飲み物</p> <p>牛乳のほか、りんごジュース、はっ酵乳など</p>	<p>デザート</p> <p>季節の果物、ゼリーなど</p>
---	--	--	---	---	---------------------------------------