



献立のお知らせ

献立のねらい
給食に親しもう

令和6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)		
8 (月)		鶏肉ねぎだれ煮 ひじきとツナの和え物 みそけんちん汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉、ひじき ツナ、豆腐、みそ	ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、きゅうり、大根 にんじん、ごぼう、しいたけ	651	8日のひじきとツナの和え物と 17日のごぼうとツナのごまドレッシング 和えには、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。 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。毎日の食事を大切に、元 気に過ごしてほしいと思います。
9 (火)		照焼きハンバーグ ブロッコリーソーテー 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳 ハンバーグ、ひよこ豆 鶏肉、油揚げ	とうもろこし、ブロッコリー 赤ピーマン、玉ねぎ、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	769	
10 (水)		ハムカツ 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	ごはん 米油、ごま油 ごま、砂糖、じゃがいも	牛乳 ハム、鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	もやし、きゅうり 玉ねぎ ねぎ	747	
11 (木)		肉団子(2個) チンジャオロースー ワントンスープ	ごはん ごま油、サラダ油 砂糖、でん粉、ワントン	牛乳 肉団子 豚肉、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜、にんじん メンマ、ねぎ	683	
12 (金)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰	748	
15 (月)		ウィンナー(2個) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ごはん コッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん マッシュルーム、玉ねぎ、ねぎ	640	
16 (火)		赤魚京焼き 煮びたし 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 赤魚、油揚げ 厚揚げ、みそ	もやし、小松菜 にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	678	
17 (水)		いわしおろし煮 ごぼうとツナのごまドレッシング和え 鶏団子のみそ汁	ごはん ごま、ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いわし、ツナ 鶏団子、茎わかめ、みそ	大根、ごぼう、きゅうり とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	704	
18 (木)		ごぼう入り徳田煮 茎わかめの炒め煮 ちゃんこ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、油揚げ、豚肉 鶏肉、茎わかめ さつまいも、豆腐	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 白菜、しめじ、こんにやく ねぎ、切干大根	643	
19 (金)		つくね 菜の花のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳 つくね、豚肉 高野豆腐、みそ	もやし、菜の花、大根 にんじん、ごぼう 白菜、ねぎ	707	
22 (月)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールー ゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 桃缶詰	752	
23 (火)		たまご焼き 豚肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 わかめ、たまご 豚肉、油揚げ、みそ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ、キャベツ えのきたけ、ねぎ、こんにやく	665	
24 (水)		春巻 大根サラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳 豚肉、かまぼこ 春巻、鶏肉	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	674	
25 (木)		さばみそ煮 もやしののり和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり 豆腐、油揚げ、みそ	もやし、小松菜 玉ねぎ、にんじん ねぎ	692	
26 (金)		しゅうまい(2個) 八宝菜 わかめスープ	ごはん ごま油 でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉、なると わかめ、豆腐	にんじん、たけのこ、白菜 玉ねぎ、チンゲン菜、もやし 大根、ねぎ	676	
30 (火)		さけ塩焼き メンマの炒め物 千切り汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ、みそ	メンマ、にんじん キャベツ、こんにやく 切干大根	664	

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。

- 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)
- ②「野菜」たっぷり
小学生：100g以上(1食)
中学生：120g以上(1食)
- 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。

- 「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。)

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、各家庭
でもアレルギー給食の確認を忘れずにしっかりとお願いします。

学校給食の目標

「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。 	2 食事について正 しい理解を深め、健 全な食生活を営む判 断力や望ましい食習 慣を養う。 	3 明るい社会性及 び協同の精神を養う。
	4 自然の恩恵への 理解を深め、生命、 自然を尊重する精神 や環境の保全に寄与 する態度を養う。 	5 食生活が多くの 人々の勤労に支えら れていることを理解 し、感謝する。 	6 伝統的な食文化 を理解する。

学校給食の食事内容

主食	<p>米飯・・・週4回 弘前産のお米を使用しています。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1回程度 青森県産の米粉を使った米粉パンや青森県産の小麦粉 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。</p>
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