



# 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(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	献立のねらい		栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム		
9 (火)		赤うおさいきょうやき にびたし あつあげのみそ汁	ごはん	牛乳 赤うお、あぶらあげ あつあげ、みそ	546	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 (水)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも カレー	牛乳 ぶた肉	639	
11 (木)		さばみそ もやしのりあえ たまねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり とうふ、あぶらあげ、みそ	594	給食の盛りつけポイント 汁物は、具が多かつたり少なかつたりしないように、底までよくかき混ぜてから盛りつけます。
12 (金)		ごぼう入りしのだに くきわかめのために ちゃんこ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ、ぶた肉 とりにく、くきわかめ さつまあげ、とうふ	577	
15 (月)		つくね なの花のおびたし とん汁	ごはん	牛乳 つくね、ぶた肉 こうやとうふ、みそ	587	16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。
16 (火)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、かまぼこ はるまき、とりにく	515	
17 (水)		いわしおろしに きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 いわし、さつまあげ とりだんご、くきわかめ、みそ	591	手には、目に見えるよごれのほかに、目に見えない細菌や汚れがついていることがあります。石けんを使って洗いましょう。
18 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら、サラダあぶら さとう、でんぶん、ワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉、なると	581	
19 (金)		ハムカツ やさしいごまずあえ じゃがいものみそ汁	ごはん こめあぶら、ごまあぶら ごま、さとう、じゃがいも	牛乳 ハム、とりにく あぶらあげ、わかめ、みそ	649	22日のひじきとツナのあえものには、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。
22 (月)		とり肉ねぎだれに ひじきとツナのあえもの みそけんちん汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とりにく、ひじき ツナ、とうふ、みそ	563	
23 (火)		さげしおやき メンマのいための せんざり汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 さげ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	574	25日のフルーツデザートは、「いちご味」のゼリーを使用する予定です。
24 (水)		ウィンナー(2こ) ブロッコリーサラダ やさしいスープ	コッパパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ウィンナー	537	
25 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレー ゼリー	牛乳 とりにく	686	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
26 (金)		たまごやき ぶた肉とだいこんのもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 わかめ、たまご ぶた肉、あぶらあげ、みそ	566	
30 (火)		しゅうまい(2こ) はっぱうまい わかめスープ	ごはん ごまあぶら でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉、なると わかめ、とうふ	590	

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。)

よくもつ  
**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

「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 自然の恵恩への 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

<b>主食</b>	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。 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。 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。
<b>主菜</b>	魚介、肉、卵、大豆製品などを主に使用した料理
<b>副菜</b>	煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理
<b>汁物</b>	みそ汁、スープ、シチューなどの料理
<b>飲み物</b>	牛乳のほかに、りんごジュース、はちみつ
<b>デザート</b>	季節の果物、ゼリーなど