



献立のお知らせ

立のねらい
夏バテを吹き飛ばそう

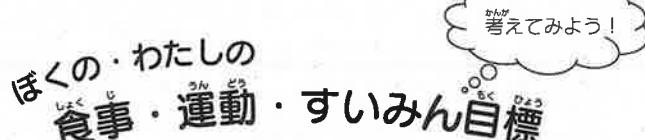
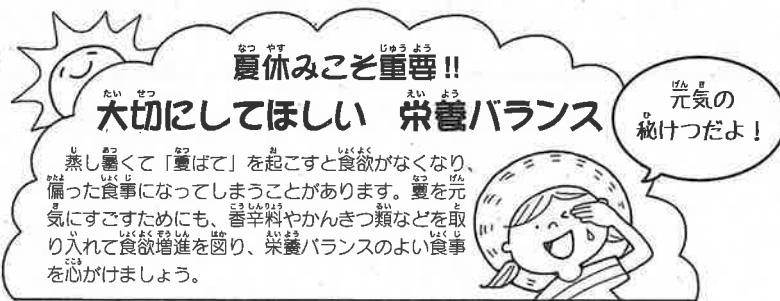
令和2年8月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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	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)	
21(金)		あじフライ だいこんのうめあえ とりだんごのみそ汁	ごはん ごめあぶら	牛乳 あじ、とりだんご とうふ	だいこん、きゅうり、とうもろこし うめ、たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ	
24(月)		てりやきハンバーグ キャベツのレモンあえ ミニトマト とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、とり肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり ミニトマト にんじん、えのきたけ	
25(火)	スプーン	ふくじんづけ フルーツデザート なつやさいカレー	ごはん ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、なつやさいかんづめ パイナップルかんづめ	
26(水)		ぶた肉しようがやき やさしいため じゃがいもといんげんのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぶた肉 ペーパー ^{コン} あぶらあげ	りんごジュース、キャベツ、もやし 青ビーマン、赤ビーマン、オレンジビーマン 黄ビーマン、いんげん、たまねぎ、にんじん	
27(木)		とり肉てんぶら やさしいごますあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごま ごめあぶら、ごまあぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ	しそ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん だいこんは、ねぎ	
28(金)		しゅうまい(2ご) やき肉いため わかめスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、牛肉 わかめ、なると	キャベツ、たまねぎ、オレンジビーマン 青ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	マナーを守って 楽しい食事
31(月)		さけしおやき ひじきのいために せんぎり汁 やさいとくだもののゼリー	ごはん 糸こんにゃく、ゼリー サラダあぶら	牛乳、さけ ひじき、ちくわ、くきわかめ こうやどうふ、あぶらあげ	にんじん、えだまめ キャベツ、えのきたけ きりほしだいこん	調理・食事前の 手洗いを徹底しよう!

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。
- 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あります。(コンタミネーション: 原材料を使用していないが、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。



健康的な毎日をすごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けれらるような目標を具体的に書き出し、定期的に見直しましょう。

食事	例) 每日朝ごはんをきちんと食べる など
運動	例) 每日ラジオ体操をする など
すいみん	例) 早寝早起きを心がける など



生活習慣病の 予防は

今から!

運動不足や夜型生活、食べすぎ、糖分・塩分・脂質のとりすぎなどの良くな
い生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、
心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。

Q. 生活習慣に気をつけるのは、
おとなになってからでいいのかな?

