



献立のお知らせ

献立のねらい
給食に親しもう

令和7年4月(中学校)

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 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	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
8 (火)		赤魚西京焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 赤魚、みそ、豚肉 豆腐、油揚げ	にんじん、大根、こんにゃく 枝豆、しいたけ、小松菜 えのきたけ、ねぎ	703	光あふれる春、新しい学年がスタートしました。
9 (水)		福神漬 バイナッブル缶詰	ごはん じゃがいも カレーパウダー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 バイナッブル缶詰	749	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 (木)		ハムカツ ひじきとツナの和え物 キャベツのみそ汁	ごはん 米油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム、ひじき ツナ、油揚げ、みそ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン きゅうり、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ	728	手をきれいに洗いましょう 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洗うのがポイントです。
11 (金)		いわしおろし煮 肉汁炒め 白菜のみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 高野豆腐、厚揚げ、みそ	大根、にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、ねぎ 白菜、玉ねぎ、えのきたけ	742	
14 (月)		豆腐ハンバーグ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	ごはん でん粉、サラダ油 じゃがいも	牛乳、ベーコン 豆腐ハンバーグ 油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	737	
15 (火)		肉団子(2個) ナムル ワンタンスープ (お祝いデザート)	ごはん、ごま ドレッシング、ワンタン いちごゼリー	牛乳 肉団子、豚肉 なると、豆乳	もやし、ほうれん草 とうもろこし、たけのこ、白菜 にんじん、ねぎ	720	15日は、入学と進級をお祝いして、豆乳といちごを使ったゼリーがきます。
16 (水)		さけ塩焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 さけ、豚肉、わかめ 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく 大根、えのきたけ ほうれん草、ねぎ	668	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よう。
17 (木)		照焼きハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー 和風コンソメスープ	ごはん でん粉 サラダ油	牛乳 ハンバーグ、ひよこ豆 鶏肉、油揚げ	とうもろこし、玉ねぎ 枝豆、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	828	
18 (金)		まぐろカツ もやしののり和え みそけんちん汁	ごはん 米油	牛乳 まぐろ、のり 厚揚げ、みそ	もやし、小松菜 大根、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	669	
21 (月)		あじ煮付け れんこんのみそ炒め 千切り汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 あじ、豚肉 油揚げ、みそ	れんこん、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、キャベツ 切干大根、ねぎ	650	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「あふり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
22 (火)		たまご焼き 菜の花のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、豚肉 高野豆腐、みそ	白菜、菜の花、大根 にんじん、ごぼう キャベツ、ねぎ	666	
23 (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	677	
24 (木)		さばみそ煮 ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 さば、みそ、豚肉 ひじき、厚揚げ	にんじん、こんにゃく 枝豆、もやし、玉ねぎ ねぎ	746	23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。
25 (金)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレーパウダー いちごゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 バイナッブル缶詰、もも缶詰	774	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。
28 (月)		ソーセージステーキ ブロッコリーソテー 野菜スープ	コッペパン サラダ油	牛乳 ソーセージステーキ ひよこ豆	とうもろこし、ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ	707	
30 (水)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜 玉ねぎ、にんじん	657	食べ物をよくかかると、脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

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。
- 令和7年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。)
- 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、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

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。

教科等の時間



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間



学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

個別的な相談指導



偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。