



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（小学校）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

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)		とうふハンバーグ やさしいごますあえ じゃがいものみそ汁	ごはん さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも	牛乳 とうふハンバーグ とり肉、あぶらあげ、みそ	もやし、きゅうり たまねぎ、えのきたけ ねぎ	604	入学・進級おめでとう 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し、元気に過ごしてほしいと思います。
9 (水)		とり肉くわやき くわかめのいために とうふのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とり肉 くわかめ、さつまあげ とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく たまねぎ ねぎ	555	
10 (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 カレーウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	635	
11 (金)		まぐろカツ もやしののりあえ みそけんちん汁	ごはん こめあぶら	牛乳 まぐろ、のり あつあげ、みそ	もやし、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	571	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。
14 (月)		いわしおろしに 肉汁いため はくさいのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、ねぎ はくさい、たまねぎ、えのきたけ	612	
15 (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、とり肉	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、だいこん きゅうり、とうもろこし	650	
16 (水)		てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ わふうコンソメスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ とり肉、あぶらあげ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	547	15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。
17 (木)		赤うおさいきょうやき ひじきのいために もやしのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 赤うお、みそ、ぶた肉 ひじき、あつあげ	にんじん、こんにゃく えだまめ、もやし、たまねぎ ねぎ	549	
18 (金)		肉だんご（2こ） ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング、ごま ワンタン	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	もやし、ほうれんそう とうもろこし、たけのこ、はくさい にんじん、ねぎ	566	
21 (月)		たまごやき なの花のおひたし とん汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	はくさい、なの花、だいこん にんじん、ごぼう キャベツ、ねぎ	553	22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つきます。
22 (火)		さけしおやき きんぴらごぼう だいこんのみそ汁 おいわいデザート	ごはん さとう、サラダあぶら いちごゼリー	牛乳、とう乳 さけ、ぶた肉、わかめ あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	598	
23 (水)		ソーセージステーキ ブロッコリーソー やさいスープ	コッパン サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ひよこまめ	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、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	556	
24 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレーウ いちごゼリー	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、ももかんづめ	688	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
25 (金)		しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 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、はくさい たまねぎ、にんじん	568	
28 (月)		ハムカツ ひじきとツナのあえもの キャベツのみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハムカツ、ひじき ツナ、あぶらあげ、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	655	
30 (水)		さばみそに だいこんのそぼろに こまつなのみそ汁	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 さば、みそ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、こまつな えのきたけ、ねぎ	605	

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	給食の時間	個別的な相談指導
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。	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。	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。