



献立のお知らせ

献立のねらい
夏バテを
吹き飛ばそう

令和7年8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	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)		
22 (金)		 	しゅうまい（2個） 野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油、でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	720	学校生活が はじまります！ まだまだ暑い日が続きますので、朝ごはんをしっかりと食べて、こまめに水分補給をしながら、元気に過ごしましょう！  25日の夏野菜カレーには規格外品となった弘前市近郊のトマトを使う予定です。 26日のコロッケには、岩木山のふもと、嶽高原でとれる「嶽きみ」をたっぷり使っています。
25 (月)		 	福神漬 フルーツデザート	ごはん カレールウ、砂糖 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、なす、トマト、かぼちゃ 福神漬 りんごシロップ漬、もも缶詰	793	
26 (火)		 	だけきみコロッケ 豚肉と大根の煮物 豆もやしのみそ汁	ごはん、じゃがいも 米油、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳、茎わかめ 豚肉 油揚げ、みそ	とうもろこし、大根 にんじん、こんにゃく、枝豆 しいたけ、大豆もやし、ねぎ	761	
27 (水)		 	さばしょうが煮 煮びたし ちゃんこ汁	ごはん	さば、油揚げ 鶏肉、豆腐	小松菜、もやし、白菜 にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう 切干大根、りんごジュース	733	
28 (木)		 	チキンチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 鶏肉、チーズ、ツナ	ブロッコリー、青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、にんじん マッシュルーム、玉ねぎ、ねぎ	700	
29 (金)		 	いわしおろし煮 もやしの梅和え かぶのみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳 いわし、鶏肉 厚揚げ、みそ	大根、もやし ほうれん草、とうもろこし、梅 かぶ、にんじん、ねぎ、しめじ	620	

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います。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。
5. 弘前市の給食には【そば、ピーナツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 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。）



しっかりと食べて夏バテ予防！

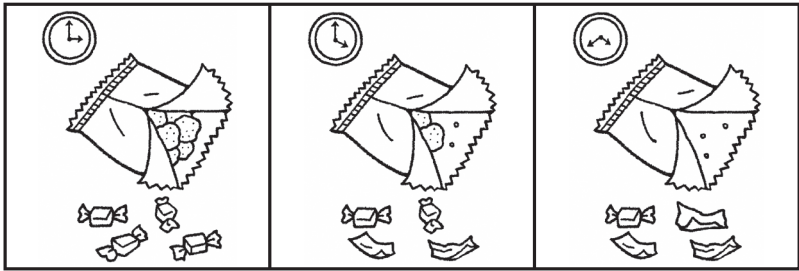


8月は1年で一番暑い季節です。暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとると、胃腸の働きを弱らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

また、のどごしのよいめん類だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑いときこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類を食べる時には、卵やツナ缶、野菜などを一緒にとるようにして、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

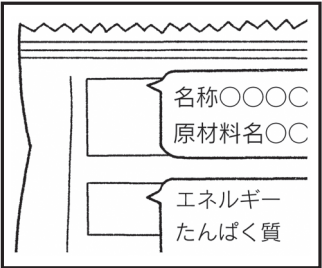
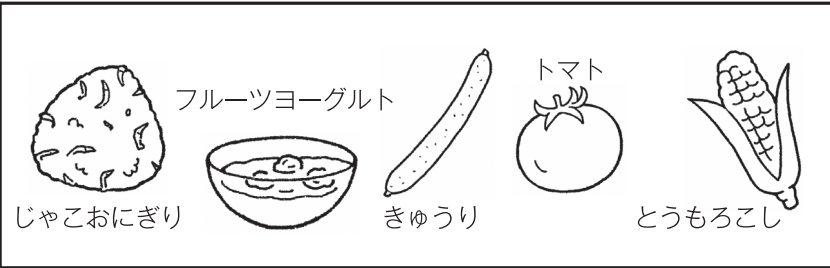
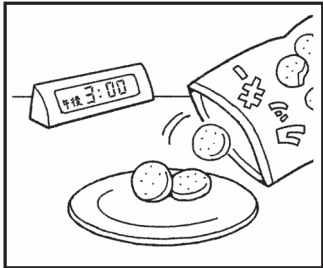


おやつのだらだら食べはやめよう！



時間を決めずにおやつを食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、むし歯や肥満など、生活習慣病の原因になります。間食は時間を決めて食べましょう。

間食は・・・補う食事です！



・時間と量を決めて食べる。

・カルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補給する。

・食品表示を見て食品を選ぶ。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

お子さんがおやつに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いをしていませんか？ そのことが原因で、大切な食事が十分に食べられていなかったり、食べ過ぎて肥満になっていたりしていませんか？

おやつは親子で一緒に選び、お子さんがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



試験前のとある夜



エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠を取りましょう。