



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（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	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）		
25 (月)		  フィレオチキン キャベツサラダ トマトスープ	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ	534	 食品ロス削減 規格外野菜 27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。 岩木山のふもと、だけ高原でとれる「だけきみ」をたっぷり使ったコロッケです。
26 (火)		  さばしょうがに にびたし りんごジュース ちゃんこ汁	ごはん	さば あぶらあげ とり肉、とうふ	こまつな、もやし、はくさい にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう きりぼしだいこん、りんごジュース	569	
27 (水)		  ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレールウ、さとう はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、なす、トマト、かぼちゃ ふくじんづけ りんごシロップづけ、ももかんづめ	658	
28 (木)		  しゅうまい（2こ） やさいのソースいため とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら、でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	611	
29 (金)		  だけきみコロッケ ぶた肉とだいこんのもの まめもやしのみそ汁	ごはん、じゃがいも こめあぶら、サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳、くきわかめ ぶた肉 あぶらあげ、みそ	とうもろこし、だいこん にんじん、こんにゃく、えだまめ しいたけ、だいずもやし、ねぎ	614	

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います。

- 「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。
- 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。
- 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！

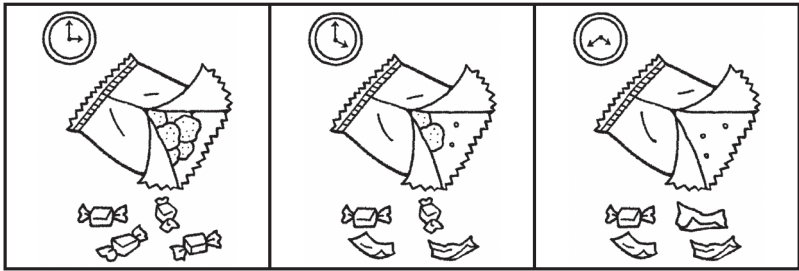


8月は1年で一番暑い季節です。暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとると、胃腸の働きを弱らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

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すか？暑いときこそ、栄養バランスよく食えることが大切です。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。



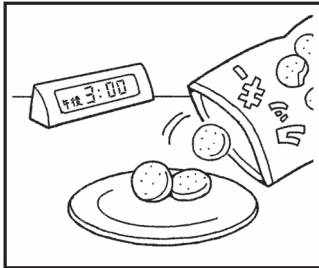
おやつのだらだら食べはやめよう！



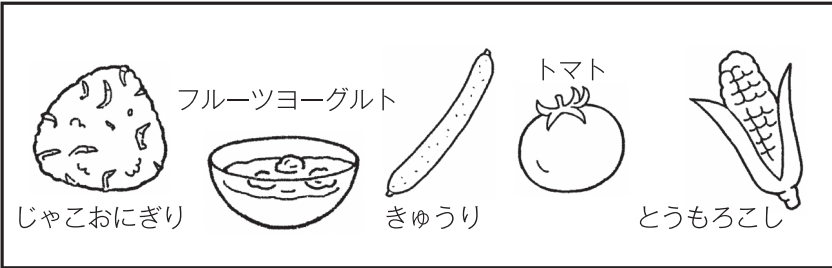
時間を決めずにおやつを食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、むし歯や肥満など、生活習慣病の原因になります。間食は時間を決めて食べましょう。

間食は・・・補う食事です！

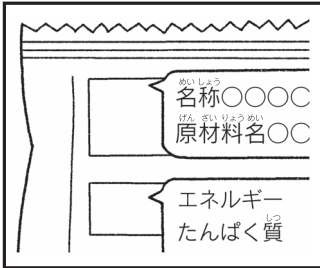
間食（おやつ）は、3食の食事で足りない栄養を補うものです。エネルギーの他に、カルシウムやたんぱく質、ビタミンが補給できるようなおやつを選んでみませんか？



・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といませんか？

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。