



# 献立のお知らせ

献立のねらい

夏野菜で元気にすごそう

令和3年7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	こんだけ	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）	
1. (木)		 さかなとわかめのとうふやき だいこんサラダ	ちゅうかめん	牛乳 ぶた肉、とり肉 さかなすりみ、とうふ、わかめ	キャベツ、もやし、ねぎ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ だいこん、きゅうり、とうもろこし	1日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
2. (金)		 ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん オリーブあぶら ゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす たまねぎ、ふくじんづけ あうとうがんづめ、りんごシロップづけ	★ 7月7日は七夕です ★
5. (月)		 いわしのろしに かぶのそぼろに りんごジュース はくさいのみぞ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	いわし ぶた肉 あつあげ	だいこん、かぶ、にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、りんごジュース	七夕は、彦星と織姫が1年に1度、7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説がもとになっています。七夕には、願い事を書いた短冊を飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。
6. (火)		 ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ ミネストローネ こめごパン	こめごパン オリーブあぶら	牛乳、ソーセージステーキ ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし セリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	2日のフルーツデザートは、七夕にちなんで星形のゼリーを使います。
7. (水)		 ごもくたまごやき にびたし とん汁 ぶりかけ	ごはん サラダあぶら	牛乳 たまご、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ、ひじき	もやし、こまつな、はくさい にんじん、しめじ ねぎ、ほうれんそう、たけのこ	
8. (木)		 てりやきハンバーグ いんげんとツナのごまサラダ わふうコンソース	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	いんげん、もやし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	8日のいんげんとツナのごまサラダには、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。
9. (金)		 赤うおさいきょうやき メンマのいためもの じゃがいものみぞ汁	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	メンマ、にんじん たまねぎ、えのきたけ ねぎ	夏野菜を たくさん食べよう
12. (月)		 ぶた肉みそやき くきわかめのいために ミニトマト みれいじ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ くきわかめ、さつまあげ つみれ（さかなすりみ入り）	にんじん、はくさい チングンサイ、たまねぎ キャベツ、ねぎ、ミニトマト	12日のミニトマトは 弘前産です。
13. (火)		 あじフライ キャベツののりあえ だいこんのみぞ汁 パックソース（ごぶくろ）	ごはん ごめあぶら	牛乳 あじ、のり あつあげ	キャベツ、ほうれんそう だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ	
14. (水)		 しゅうまい（2c） はっぽうさい わかめスープ	ごはん はるさめ ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チングンサイ、きくらげ もやし、ねぎ	
15. (木)		 ひやししみごん	こめごめん ごま、ごまあぶら タルト	牛乳 いか とり肉	もやし、こまつな キャベツ、たまねぎ にんじん	
16. (金)		 さばしようがに アスピラのいためもの ほたてのみぞ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 ほたて	キャベツ、アスピラガス、たまねぎ 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン、ねぎ オレンジピーマン、だいこん、にんじん	ちょい足して野菜をとろう
19. (月)		 ふくじんづけ パイナップル（生） ワイン	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ワイン	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップル（生）	
20. (火)		 さけチーズフライ キャベツサラダ やさいのスープ コッペパン	コッペパン じゃがいも ごまあぶら	牛乳 さけ、チーズ ベーコン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし ブロッコリー、にんじん、ねぎ たまねぎ、マッシュルーム	カッペめん+野菜
21. (水)		 とり肉てりやき やさいのみぞいため とうふのみぞ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん たけのこ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	休日にカッペめんなどを利用するときは、ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を加えて、栄養バランスを整えましょう。 また、スープは飲み干さないようになし、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

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。
- 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。



暑い日が続きますが。。。

冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意！

暑い日が続くと、食欲が落ち、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまがちです。しかし、冷たくて甘いものをとりすぎると、夏ばせの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事を心がけ、しっかりと体力をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。バランスのよい食事を考える時は、給食の献立を参考にしてみるとよいでしょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

わたしたちは、汗をかくことで体温を調節しています。水分不足になると体温調節がうまくできなくなり、命に関わることもあります。  
のどがかわいたと感じときは、すでに体は水分不足です。のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。



水分補給に何を飲む？

清涼飲料は糖分が多く含まれているものもあり、水のかわりのよう飲むと糖分をとりすぎてしまうことがあります。ふだんは水やぬる茶などにしましょう。

気温の高い日やスポーツをしてたくさん汗をかくときは、汗とともに流れ出た塩分を補給しなくてはいけないので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。



## けんこうひろさき こども3か条



1. 朝起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊び
3. 毎日歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

## 学校給食食物アレルギー対応食

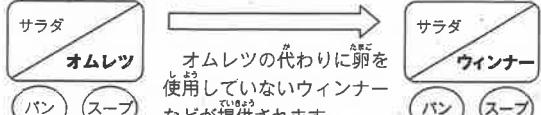
### 提供事業について

弘前市では、食物アレルギー対応食を必要とする児童・生徒に対し、「学校給食食物アレルギー対応食供事業」を実施しております。

対応食の提供対象は以下の22品目です。

- ①卵 ②乳 ③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥甲殻類（えび・かに）
- ⑦魚卵（たらご） ⑧長いも・やまいも ⑨さといも ⑩もも
- ⑪いか ⑫たこ ⑬いんげん ⑭おくら ⑮くるみ
- ⑯魚（全般・青魚・練り物製品・加工品） ⑰キウイフルーツ
- ⑱マンゴー ⑲パイナップル ⑳トマト ㉑アーモンド ㉒ごま

### 対応食の内容



オムレツの代わりに卵を

使用していないウインナー

などが提供されます。

アレルギー対応食の申請は、年3回受け付けております。その他、アレルギー対応食に関することは、教育委員会・学校健康課・保健給食係までお問い合わせください。

教育委員会  
学校健康課 保健給食係  
☎0172-82-1835