



# 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5年7月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

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)			
3 (月)		肉団子(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、豆腐	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、ねぎ もやし、大根、えのきたけ	687	<b>7月7日は七夕の日</b> 七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみませんか。 	
4 (火)		たまご焼き ひじきの炒め煮 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油 こんにやく	牛乳 たまご、ひじき、さつま揚げ 鶏肉、油揚げ	しそ、にんじん、枝豆 大根 ねぎ、しいたけ	709		
5 (水)		いかよせフライ 大根サラダ	中華めん 米油	牛乳 豚肉、なると、鶏肉 いか、魚すり身	もやし、キャベツ、にんじん メンマ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	749		
6 (木)		星型ハンバーグ 野菜のごま塩炒め 七夕すまし汁	ごはん ごま、ごま油 ふ	牛乳 ハンバーグ、豚肉 魚めん、かまぼこ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ おくら、ねぎ	706		
7 (金)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、かぼちゃ、なす 福神漬 パイナップル缶詰	846		
10 (月)		ハムカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム 米油 オリーブ油	牛乳、ハム ベーコン、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	ブロッコリー、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、とうもろこし、セロリ、キャベツ にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	876		<b>旬の野菜を 食べましょう!</b>  旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的に食べましょう。 <b>【夏が旬の野菜】</b> ピーマン、トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり、えだまめなど
11 (火)		さば煮付け もよしの梅和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 さば 油揚げ	もやし、きゅうり、梅 とうもろこし、キャベツ にんじん、えのきたけ、ねぎ	681		
12 (水)		さけ塩焼き さわかめの炒め煮 煮しめ	ごはん サラダ油 じゃがいも、こんにやく	牛乳、昆布 さけ、さわかめ、さつま揚げ 高野豆腐、油揚げ	にんじん ごぼう、ふき しいたけ	716		
13 (木)		あじ煮付け 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	あじ、油揚げ 鶏団子、豆腐 さわかめ	もやし、小松菜 にんじん ねぎ、りんごジュース	613		
14 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き キャベツとツナのレモン和え 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 鶏肉、ツナ 厚揚げ	ねぎ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、大根 玉ねぎ、しめじ	710		
18 (火)		春巻 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ミニトマト(2個) 中華スープ	ごはん 米油 サラダ油	牛乳 春巻、鶏肉 さわかめ、豆腐	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、ねぎ たけのこ、ミニトマト、もやし、にんじん	730		
19 (水)		鶏肉トマトソース煮 ブロッコリーソテー 野菜スープ	ごはん サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉、ベーコン ひよこ豆	ブロッコリー、赤ピーマン 玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	743		
20 (木)		ヒレカツ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油、米油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん、玉ねぎ 桃缶詰 りんごシロップ漬	957		
21 (金)		豚肉生姜焼き 野菜のごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん ごま油 ごま	牛乳 豚肉、鶏肉 厚揚げ	もやし、きゅうり 小松菜、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	753		


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かます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、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。
- 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。)

**けんこうひろさき  
こども3か条**

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~



## 夏バテしていませんか?

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バテの対策を行いましょう。




### ----- 夏を元気にすごすための 夏バテ対策 -----

**こまめに水分補給をしよう**



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

**栄養バランスのよい食事をとろう**




主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

**温かい食べ物をとろう**



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

**しっかり睡眠をとろう**



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしない十分な睡眠をとりましょう。

**軽い運動や入浴で汗をかこう**



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

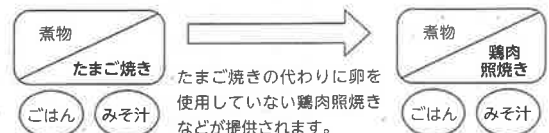
## 学校給食食物アレルギー対応食提供事業について

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提供事業」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(たらこ) 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 (卵アレルギーの人の場合)



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 学務健康課 保健給食係 までお問い合わせください。

教育委員会  
学務健康課 保健給食係  
☎ 0172-82-1835