

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7年7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 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
1 （火）		赤魚塩焼き 豚キムチ炒め 大根のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、みそ	キャベツ、白菜、大根 にんじん、にら、ねぎ ほうれん草、えのきたけ	671	 暑い夏も元気に 乗りきりましょう！
2 （水）	チキンカレー	福神漬 パインアップル缶詰	ごはん じゃがいも カレーパウダー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パインアップル缶詰	771	
3 （木）		肉団子（2個） マーボー豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごま油、砂糖 でん粉、ワンタン	牛乳 肉団子、豆腐 豚肉、なると	たけのこ、しいたけ ねぎ、白菜 大根、にんじん	746	
4 （金）		さけ塩焼き かぶのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 水まんじゅう	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、水まんじゅう	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ、みそ	かぶ、にんじん、こんにゃく 枝豆、小松菜 大根、しめじ、ねぎ	780	 水分補給で 熱中症予防 熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。 水分は、のどがかわく前にこまめに補給しましょう。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとりましょう。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。
7 （月）		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、にんじん きゅうり、とうもろこし、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	760	
8 （火）	しそごはん	つくね れんごんのきんぴら 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 つくね、豚肉、さわかめ 油揚げ、みそ	しそ、れんごん、にんじん こんにゃく、白菜 玉ねぎ、ねぎ	729	
9 （水）		メンチカツ キャベツのごまサラダ わかめスープ	ごはん 米油、ごま ごまドレッシング	牛乳 豚肉、鶏肉 わかめ、なると	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、大根 にんじん、えのきたけ	708	 もっと野菜を食べよう
10 （木）	りんごジュース	さばみそ煮 焼肉炒め 豆腐のみそ汁	ごはん でん粉 サラダ油	さば、豚肉 豆腐、油揚げ わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ 青ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	761	
11 （金）		鶏肉ねぎ塩焼き ひじきとツナの和え物 和風コンソメスープ	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉、ひじき、ツナ ベーコン、油揚げ	青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、きゅうり、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	757	
14 （月）	ブルーベリージャム	ポテトチーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン じゃがいも、ドレッシング サラダ油、砂糖、ジャム	牛乳、たまご、チーズ ベーコン、赤いんげん豆 青えんどう豆、ひよこ豆	玉ねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん トマト、セロリ、マッシュルーム、パセリ	705	 気をつけたい 夏休みの 生活習慣 日頃から1日3回バランスのとれた食事をとることが大切です。 食欲がない時は香辛料や酢などを利用しましょう。また、十分な睡眠も大切です。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。
15 （火）		ごぼう入り信田煮 メンマの炒め物 ちゃんこ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 さつま揚げ、豆腐	ごぼう、メンマ、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、キャベツ、しめじ ねぎ、切干大根	670	
16 （水）	夏野菜カレー	福神漬 フルーツデザート	ごはん カレーパウダー、砂糖 サイダーゼリー	牛乳 豚肉	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、トマト 福神漬、もも缶詰 パインアップル缶詰	795	
17 （木）		まぐろカツ なめたけ和え 煮しめ	ごはん 米油 じゃがいも	牛乳 まぐろ、高野豆腐 油揚げ、昆布	もやし、ほうれん草、えのきたけ ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、ふき	705	 もっと野菜を食べよう！ 給食では、1日に必要な野菜のおよそ3分の1をとることができます。 健康のために、食べましょう！
18 （金）		豆腐ハンバーグ さわかめの炒め煮 豚汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、豆腐ハンバーグ さわかめ、さつま揚げ 豚肉、高野豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく 白菜、しめじ ごぼう、ねぎ	741	

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。

- 「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。

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

やさいとツナのごま酢和え

☆材料（4人分）

- もやし 1袋（200g）
- きゅうり 1本（100g）
- ツナ 1缶（60g）
- ごま油 小さじ1（3g）
- いりごま 小さじ1（3g）
- すりごま 小さじ1（3g）
- しょうゆ 小さじ2（12g）
- 穀物酢 小さじ2（10g）
- 砂糖 小さじ2（6g）
- 塩 ひとつまみ（1g）
- 顆粒だし 少々（1g）

☆作り方

- きゅうり…輪切り ・ツナ…油をきる
- もやしときゅうりをゆでて、水で冷やしきゅっと水気をしぼる。
- 材料を全部混ぜ合わせる。

☆栄養価 一人あたり 約55キロカロリー

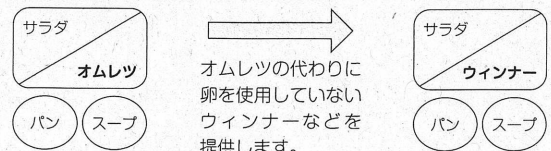
さっぱりとしているので、暑い夏でも野菜をたくさん食べられます！また、好きな野菜に変えたり、ツナをチキンに変えたりアレンジできます。

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」を実施しています。
対応食の提供対象は以下の18品目です。

- ①卵 ②乳 ③小麦 ④甲殻類（えび・かに） ⑤魚卵（たらこ）
⑥長いも・やまいも ⑦さといも ⑧もも ⑨いか ⑩たこ
⑪いんげん ⑫おくら ⑬魚（全般・青魚・練り物製品・加工品）
⑭マンゴー ⑮パインアップル ⑯トマト ⑰アーモンド ⑱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回受け付けています。

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。

弘前市教育委員会
学務健康課 保健給食係
☎0172-82-1835