

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（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 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）		メンチカツ キャベツのごまサラダ わかめスープ	ごはん ごめあぶら、ごま ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉、とり肉 わかめ、なると	たまねぎ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、だいこん にんじん、えのきたけ	614	暑い夏も元気に 乗りきりましょう！
2 （水）		赤うおしおやき ぶたキムチいため だいこんのみそ汁 （水まんじゅう）	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、水まんじゅう	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	キャベツ、はくさい、だいこん にんじん、にら、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ	620	
3 （木）		ふくじんづけ パインアップルかんづめ	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パインアップルかんづめ	642	
4 （金）		とうふハンバーグ くきわかめのいため にとん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とうふハンバーグ、くきわかめ、みそ さつまあげ、ぶた肉、こうやどうふ	しそ、にんじん、こんにゃく はくさい、しめじ ごぼう、ねぎ	615	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）		ごぼう入りしのだに メンマのいためもの ちゃんこ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 さつまあげ、とうふ	ごぼう、メンマ、にんじん、たまねぎ こんにゃく、キャベツ、しめじ ごぼう、だいこん	574	
8 （火）		まぐろカツ なめだけあえ にしめ	ごはん ごめあぶら じゃがいも	牛乳 まぐろ、こうやどうふ あぶらあげ、こんぶ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、ぶき	586	
9 （水）		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、ジャム じゃがいも、ドレッシング サラダあぶら、さとう	牛乳、たまご、チーズ ベーコン、赤いんげんまめ 青えんどうまめ、ひよこまめ	たまねぎ、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	619	野菜を食べよう
10 （木）		肉だんご（2こ） マーボーとうふ ワンタンスープ	ごはん ごめあぶら、さとう でんぶん、ワンタン	牛乳 肉だんご、とうふ ぶた肉、なると	たけのこ、しいたけ ねぎ、はくさい だいこん、にんじん	625	
11 （金）		つくね れんこんのきんぴら はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 つくね、ぶた肉、くきわかめ あぶらあげ、みそ	れんこん、にんじん こんにゃく、はくさい たまねぎ、ねぎ	600	
14 （月）		さばみそに やき肉いため とうふのみそ汁	ごはん でんぶん サラダあぶら	さば、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ 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	586	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。食事をぬいたり、 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）		デミグラスソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ やさいスープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ、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	599	
16 （水）		とり肉ねぎしおやき ひじきとツナのあえもの わふうコンソメスープ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉、ひじき、ツナ ベーコン、あぶらあげ	青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、きゅうり、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	588	
17 （木）		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん カレーウ、さとう サイダーゼリー	牛乳 ぶた肉	かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト ふくじんづけ、ももかんづめ パインアップルかんづめ	659	もっと野菜を食べよう！
18 （金）		さけしおやき かぶのそぼろに こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	かぶ、にんじん、こんにゃく えだまめ、こまつな はくさい、しめじ、ねぎ	606	

- 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

（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。）

7. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

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！

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

1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。

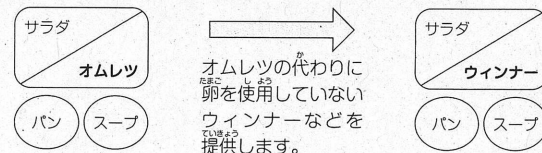
学校給食食物アレルギー対応食提供事業について

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