

献立のお知らせ

献立目標
春の味を楽しもう

平成27年5月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
1 (金)	にしんてりに なの花のからしあえ よしの汁 (かしわもち)	牛乳 にしん とり肉、あぶらあげ とうふ	ごはん ふ	たけのこ なの花、はくさい ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	・5月5日はこどもの日です。 こどもたちの幸せや成長を願い、 「かしわもち」や「ちまき」などを 作ってお供えします。給食では、 ささやかですが、かしわもちがつま ます。
7 (木)	さくらますしおやき だいこんのそぼろに わかたけ汁	牛乳 さくらます、ぶたひき肉 わかめ、ごうやどろふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん しいたけ ほそたけ	
8 (金)	チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ ながいものみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん こめあぶら ながいも	キャベツ、きゅうり ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ	
11 (月)	つくね ながいもサラダ みそおでん	牛乳 つくね、ちくわ じゃこいりさつまあげ	ごはん ながいも こんにやく	きゅうり、とうもろこし えだまめ だいこん、にんじん	・「吉野汁(よしの汁)」は、すまし汁 にくず粉でとろみをつけた汁のこ とです。吉野という名前は、くずの産 地が奈良県の吉野地方であること に由来します。口当たりがよく、冷め にくいので、体が温まる汁物です。
12 (火)	ふくじんづけ いちご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ いちご	
13 (水)	さばみそに ねりこみ はくさいのみそ汁	さば あぶらあげ あつあげ	ごはん さつまいも こんにやく	にんじん、ごぼう ごまつな はくさい	・「ねりこみ」は津軽地方 の郷土料理です。
14 (木)	とうふと魚のハンバーグ だいこんサラダ	牛乳、ぶた肉 とうふと魚のハンバーグ とり肉	やきそば サラダあぶら	キャベツ、にんじん だいこん とうもろこし	
15 (金)	あじフライ ポイルキャベツ だいこんのみそ汁	牛乳 あじ ごうやどろふ、わかめ	ごはん こめあぶら ごま	キャベツ、きゅうり だいこん にんじん	・卓上ソースがつきます。 あじフライやポイルキャベツにかけ て食べましょう。
18 (月)	ぶた肉みそやき くきわかめのきんぴら とうふのみそ汁	牛乳 ぶた肉、くきわかめ とうふ、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら 糸こんにやく	ごぼう にんじん にら、たまねぎ	
19 (火)	オムレツ キャベツとアスパラのサラダ クリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ、アスパラガス とうもろこし にんじん、たまねぎ	
20 (水)	はるまき ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 はるまき	ごはん こめあぶら ごま	ほうれんそう、もやし だいこん、メンマ はくさい、にんじん	
21 (木)	さんまかつおぶしに うまに もやしのみそ汁	牛乳 さんま とり肉、あつあげ	ごはん ながいも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん もやし ねぎ	
22 (金)	肉だんごケチャップに (2コ) まめカレーいため やさしいスープ	牛乳、肉だんご、ベーコン ぶたひき肉、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ひよこまめ	ごはん サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ、とうもろこし にんじん キャベツ	
25 (月)	いわしうめに ふきのいためもの キャベツのみそ汁	牛乳 いわし さつまあげ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ふき キャベツ にんじん	
26 (火)	ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉 とうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ りんごシロップづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、ももシロップづけ	・フルーツデザートに入っている 緑色の実は、大きくなる前のももの実 をシロップ煮にしたものです。
27 (水)	むしぎょうざ (2コ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉、わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、もやし、ねぎ、しいたけ	
28 (木)	コロッケ やさいごますあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	そば風めん コロッケ、こめあぶら ごま、ごまあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、もやし、きゅうり	
29 (金)	たまごやき ひじきのいために とん汁	牛乳 たまご、ひじき、だいず、ちくわ ぶた肉、ごうやどろふ	ごはん サラダあぶら、糸こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう はくさい	

アレルギー対応食の申請は随時受け付けております。お問い合わせは学務健康課まで。【TEL 82-1835】

1. 「はし」は毎日持参です。わす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。
2. で囲んでいるデザートや空容器等はセンターのコンテナに入れてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
4. 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. そば風めんにはそば粉を使用していません。

毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。



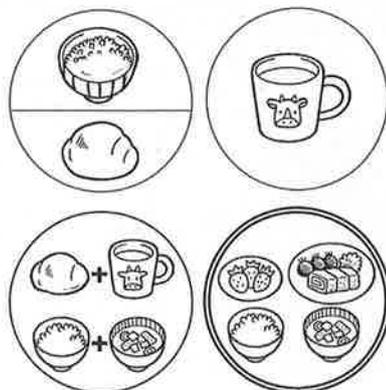
どんな朝ごはんを 食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえって見たことはありますか?

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

朝食が食べなくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



2品

3品以上

