



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 (中学校)

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	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
1 (金)	いわし梅煮 ふきの炒め物 キャベツのみそ汁 (かしわもち)	牛乳 いわし さつま揚げ 油あげ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	たけのこ ふき キャベツ にんじん	・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 みます。
7 (木)	チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ 長いのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ 油あげ	ごはん 米油 長いも	キャベツ、きゅうり ごぼう、にんじん、大根 ねぎ	
8 (金)	桜ますしお焼き 大根のそぼろ煮 茗竹汁	牛乳 桜ます、ぶたひき肉 わかめ、高野豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん しいたけ ほそたけ	
11 (月)	福神漬 いちご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 いちご	・いちごは青森県産の 予定です。
12 (火)	あじフライ ポイルキャベツ 大根のみそ汁	牛乳 あじ 高野豆腐、わかめ	ごはん 米油 ごま	キャベツ、きゅうり 大根 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。
13 (水)	豆腐と魚のハンバーグ 大根サラダ (いちごのスティックケーキ)	牛乳、ぶた肉 豆腐と魚のハンバーグ とり肉	焼きそば サラダ油	キャベツ、にんじん 大根 とうもろこし	
14 (木)	さばみそ煮 ねりごみ 白菜のみそ汁	さば 油あげ 厚揚げ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん、ごぼう 小松菜 白菜	・「ねりごみ」は津軽地方 の郷土料理です。
15 (金)	むしぎょうざ (2個) デンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉、わかめ	ごはん サラダ油	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	春の味を楽しもう ようやく春らしくなってきた今月 は、春のいづきを感じさせてくれる 山菜やたけのこ、春キャベツ、アス パラガス、いちごなどを献立に取り 入れています。 春の味を楽しみましょう。
18 (月)	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、豆乳	米粉パン じゃがいも オリーブ油	キャベツ、アスパラガス とうもろこし にんじん、玉ねぎ	
19 (火)	さんまかつおぶし煮 うま煮 もやしのみそ汁	牛乳 さんま とり肉、厚揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん もやし ねぎ	
20 (水)	ぶた肉みそ焼き くきわかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉、くきわかめ 豆腐、油あげ	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	ごぼう にんじん にら、玉ねぎ	
21 (木)	福神漬 フルーツデザート	牛乳 ぶた肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、福神漬 りんごシロップ漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、ももシロップ漬	・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。
22 (金)	春巻 (2個) ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 春巻	ごはん 米油 ごま	ほうれん草、もやし 大根、メンマ 白菜、にんじん	
25 (月)	にしん照煮 菜の花のからしあえ 吉野汁	牛乳 にしん とり肉、油あげ、豆腐	ごはん ふ	菜の花、白菜 ごぼう、大根 しいたけ、ねぎ	・「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、 冷めにくいたため、体が温まる汁物で す。
26 (火)	たまご焼き ひじきの炒め煮 とん汁	牛乳 たまご、ひじき、大豆 ちくわ、ぶた肉、高野豆腐	ごはん サラダ油、糸こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう 白菜	
27 (水)	コロッケ 野菜ごま酢あえ	牛乳 とり肉 油あげ	そば風めん コロッケ、米油 ごま、ごま油	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、もやし、きゅうり	
28 (木)	肉だんごチャップ煮 (2個) 豆カレー炒め 野菜スープ	牛乳、肉だんご、ベーコン ぶたひき肉、青えんどう豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	ごはん サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ、とうもろこし にんじん キャベツ	よい姿勢で たべましょう
29 (金)	つくね 長いもサラダ みそおでん	牛乳 つくね、ちくわ じゃこ入りさつま揚げ	ごはん 長いも こんにゃく	きゅうり、とうもろこし 枝豆 大根、にんじん	

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。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★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

