



献立のお知らせ

献立目標
春の味を楽しもう

平成30年5月(小学校)

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	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 (火)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンの あまずいため ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、とり肉 なると、きわかめ	ごはん サラダあぶら	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、もやし、はくさい にんじん、ねぎ、しいたけ	端午の節句 5月5日はこどもの日です。この日は、「端午の節句」とも言います。「かしわもち」や「ちまき」を作ってお供えし、こどもたちの幸せや健やかな成長を願います。
2 (水)		さんまおかに もやしのごますあえ はくさいのみそ汁 かしわもち	牛乳 さんま、かつおぶし とり肉、こうや豆腐	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、きゅうり はくさい、えのきたけ ねぎ	
7 (月)		さばみそに ぜんまいのいためもの けんちん汁	牛乳 さば、あぶらあげ とうふ	ごはん 糸こんにやく、こんにやく サラダあぶら	ぜんまい、もやし しいたけ、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	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 いぶきを感じさせてくれる山菜や根曲が り竹、アスパラガス、菜の花などを献立に取り 入れています。
8 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	ごはん マカロニ オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん	
9 (水)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 とり肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	
10 (木)		たけのこ入りしのだに ひじきのいために とん汁	牛乳、あぶらあげ、とり肉 ひじき、ちくわ、だいず ぶた肉、こうや豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん キャベツ、ごぼう ねぎ	
11 (金)		てりやきハンバーグ やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし 青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たまねぎ	
14 (月)		かつおフライ はくさいのからしあえ 長いのみそ汁	はつこう乳 かつお あぶらあげ	ごはん 長いも ごめあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん しいたけ、ねぎ	よい姿勢で たべましょ 15日のねりごみは精進料理 のひとつで、田植えの時の 食事や人が多く集まる時に 作る事が多い津軽地方 の郷土料理です。
15 (火)		なの花入りたまごやき ねりごみ とりだんごのみそ汁	牛乳 たまご、あぶらあげ とりだんご、とうふ、きわかめ	ごはん さつまいも こんにやく	たけのこ、なの花 にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	
16 (水)		ますしおやき もやしのうめあえ よしの汁	牛乳 ます とり肉、とうふ	ごはん ふ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	
17 (木)		とり肉てんぷら ひじきとれんごんのあえもの	牛乳、とり肉 ぶた肉、なると、あぶらあげ ひじき、だいず、かつおぶし	ごはん ごま ごめあぶら	そばふうめん ごま ごめあぶら	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 れんこん、とうもろこし
18 (金)		肉だんご(2こ) ぶたキムチいため わかめスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	はくさい、キャベツ、もやし メンマ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ	
21 (月)		いなだしょうがに さといものそぼろに だいこんのみそ汁	牛乳 いなだ、ぶたひき肉 こうや豆腐	ごはん さといも、こんにやく サラダあぶら	にんじん、しいたけ だいこん、えのきたけ だいこんは	
22 (火)		トマトソースチキン キャベツとアスパラのサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん ごめこパン	キャベツ、アスパラガス、とうもろこし たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	はしの持ち方 レッスン! ①えんぴつを持つ ように1本持つ。②点線の部分に もう1本を入れる。 ③上手に持てたら 上のはしだけ動 かしてみよう!
23 (水)		赤うおしおやき なの花あえ もやしのみそ汁	牛乳 赤うお、きわかめ あぶらあげ	ごはん	しそ、なの花、はくさい もやし、にんじん ごまつな	
24 (木)		メンチカツ キャベツとツナのレモンあえ とうふのみそ汁	メンチカツ ツナ、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん ごめあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ	
25 (金)		ふくじんづけ おうとうかんづめ	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ	
28 (月)		とり肉てりやき みずのあぶらいため ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ、とうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	みず、にんじん ごまつな たまねぎ、しめじ	
29 (火)		いわしおろしに いんげんのごまあえ わかたけ汁	牛乳 いわし、とり肉、わかめ こうや豆腐、あぶらあげ	ごはん ごま	いんげん もやし、とうもろこし ほそたけ	
30 (水)		とうふハンバーグ みそきんぴら かぶのとうもろ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
31 (木)		はるまき だいこんサラダ	牛乳 はるまき やきぶた、なると	ごはん ちゅうかめん ごめあぶら	メンマ、もやし ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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はスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートや飲み物の容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

朝ごはんは体と腸と脳にスイッチオン!

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとることだけでなく、体を自覚めさせる働きもあります。食べることで胃腸などの内臓を活性化させ、血流をよくし、体温を上昇させ、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勉強に集中することができます。

しっかりと朝ごはんを食べ、体と腸と脳にスイッチを入れましょう!

しっかり朝食を食べよう



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入った ままおしゃべりする	がちがちやと 食器の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とぶざける	食事中に席を立つ	食事中にぶざわしく ない話をする