



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(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	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)		さんまおほかた煮 もやしのごま酢和え 小松菜のみそ汁 かしわもち	牛乳 さんま、かつお節 鶏肉、豆腐	ごはん ごま油	もやし、きゅうり 小松菜、玉ねぎ しめじ	端午の節句 5月5日はこどもの日です。この日は、「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)		鶏肉照焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉、ひじき、ちくわ 大豆、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、大根 えのきたけ 大根葉	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。
7 (月)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリーム煮	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	コッパン マカロニ オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん	
8 (火)		さばみそ煮 ぜんまいの炒め物 けんちん汁	牛乳 さば、油揚げ 豆腐	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく サラダ油	ぜんまい、もやし しいたけ、大根、にんじん ごぼう、ねぎ	
9 (水)		しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの旨炒め 中華スープ	牛乳 しゅうまい、鶏肉 なると、莖わかめ	ごはん サラダ油	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、もやし、白菜 にんじん、ねぎ、しいたけ	
10 (木)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 黄桃缶詰 パイナップル缶詰	
11 (金)		かつおフライ 白菜のからし和え 長いのみそ汁	はっこう乳 かつお 油揚げ	ごはん 長いも 米油	白菜、ほうれん草 にんじん しいたけ、ねぎ	
14 (月)		たけのこ入り田舎煮 みずの油炒め 豚汁	牛乳、油揚げ、鶏肉 さつま揚げ 豚肉、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん、みず キャベツ、ごぼう ねぎ	よい姿勢で たべましょ
15 (火)		赤魚塩焼き 菜の花和え 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚、鶏肉 油揚げ、豆腐、わかめ	ごはん	菜の花、白菜 たけのこ ねぎ	
16 (水)		鶏肉天ぷら ひじきとれんごんの和え物	牛乳、鶏肉 豚肉、なると、油揚げ ひじき、大豆、かつお節	そば風めん ごま 米油	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ れんこん、とうもろこし	
17 (木)		照焼きハンバーグ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ、豚肉 わかめ、油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油	キャベツ、もやし 青ピーマン、赤ピーマン、オレンジピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ	
18 (金)		ます塩焼き もやしの梅和え 吉野汁	牛乳 ます 鶏肉、豆腐	ごはん ふ	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 ごぼう、大根 しいたけ、ねぎ	
21 (月)		トマトソースチキン キャベツとアスパラのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン	キャベツ、アスパラガス、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ	
22 (火)		福神漬 黄桃缶詰	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 黄桃缶詰	
23 (水)		菜の花入りたまご焼き ねりこみ 鶏団子のみそ汁	牛乳 たまご、油揚げ 鶏団子、豆腐、莖わかめ	ごはん さつまいも こんにゃく	しそ、菜の花 にんじん、大根 しめじ、ねぎ	*23日のねりこ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。
24 (木)		いなだ生煮 里いものそぼろ煮 若竹汁	牛乳 いなだ、豚ひき肉 高野豆腐、わかめ、油揚げ	ごはん 里いも、こんにゃく サラダ油	にんじん しいたけ 細竹	
25 (金)		メンチカツ キャベツとツナのレモン和え もやしのみそ汁	メンチカツ ツナ、莖わかめ 油揚げ	ごはん 米油	キャベツ きゅうり、もやし にんじん、小松菜	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!
28 (月)		いわしおろし煮 いんげんのごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 いわし、鶏肉 高野豆腐	ごはん ごま	いんげん、もやし とうもろこし、白菜 えのきたけ、ねぎ	
29 (火)		肉団子(2個) 豚キムチ炒め わかめスープ	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、なると	ごはん サラダ油	白菜、キャベツ、もやし メンマ、玉ねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ	
30 (水)		春巻 大根サラダ	牛乳 春巻 焼き豚、なると	中華めん 米油	メンマ、もやし ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	
31 (木)		豆腐ハンバーグ みそきんぴら かぶのとりみ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ、白菜 しめじ	

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に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目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発に働かせ、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て、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	がちや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	食事中にぶざわかない話をする