



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	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 (火)		 ますしおやき もやしうめあえ ましのお汁 かしわもち	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	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」を作ってご供えし、こどもたちの幸せや健やかな成長を願います。
2 (水)		 しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずしいため 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	
7 (月)		 いわしおろしに いんげんのごまあえ こまつなのみそ汁	牛乳 いわし、とり肉 とうふ	ごはん ごま	だいこん、いんげん もやし、とうもろこし こまつな、たまねぎ、しめじ	
8 (火)		 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	
9 (水)		 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	コッペパン 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	
10 (木)		 とり肉てりやき みずのあぶらいため だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	みず、にんじん だいこん、だいこんは えのきたけ	
11 (金)		 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 こめあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ	
14 (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 糸こんにゃく、こんにゃく 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	
15 (火)		 とり肉てんぷら ひじきとれんこんのあえもの	牛乳、とり肉 さば、なると、あぶらあげ ひじき、だいず、かつおぶし	ごはん 糸こんにゃく こめあぶら	そばふうめん にんじん、しいたけ、ねぎ れんこん、きゅうり、とうもろこし	
16 (水)		 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	
17 (木)		 赤うおしおやき なの花あえ もやしのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ 赤うお、きわかめ	ごはん	たけのこ、なの花、はくさい もやし、にんじん こまつな	
18 (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	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	
21 (月)		 かつおフライ はくさいのからしあえ 長いのみそ汁	牛乳 かつお あぶらあげ	ごはん 長いも こめあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん しいたけ、ねぎ	
22 (火)		 なの花入りたまごやき ぬりこみ 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 こんにゃく	しそ、なの花 にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	
23 (水)		 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	こめこパン	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	
24 (木)		 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	
25 (金)		 とうふハンバーグ みそきんぴら かぶのとりみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
28 (月)		 いなだしょうがに さいのものをほろに わかたけ汁	牛乳、いなだ ぶたひき肉、わかめ こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん さいのも、こんにゃく サラダあぶら	にんじん しいたけ ほそたけ	
29 (火)		 はるまき だいこんサラダ	牛乳 はるまき やきぶた、なると	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
30 (水)		 さんまおかか もやしのごますあえ はくさいのみそ汁	牛乳 さんま、かつおぶし とり肉、こうやどうふ	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	
31 (木)		 たけのこ入りのだに 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、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、にんじん キャベツ、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。

よい姿勢でたべましょう



22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ことで多い津軽地方の郷土料理です。



はしの持ち方レッスン!

- えんぴつを持つように1本持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

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かます。
- で囲んでいるデザート等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 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も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!



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?
自然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	がちやがちやと箸の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とぶさげる	食事時に席を立つ	食事中にふざけくさしたる

