



献立のお知らせ

献立目標
楽しい給食にしよう

平成31年 3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	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)		さわら白しよやき なの花のからしあえ えびだんご入りすまし汁 さくらもち	牛乳 さわら、とうふ えびだんご	ごはん ぶ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ なの花、はくさい、ねぎ	ひなまつり 3月3日はひなまつり(桃の節句)です。 ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。 行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのかき汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられています。
4 (月)		ぶた肉みそやき ぶきのいためもの だいごんのみそ汁	牛乳 ぶた肉、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	ぶき、にんじん だいごん、しめじ ねぎ	
5 (火)		ハムカツ ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ	牛乳 ハムカツ	バーガーパン ごめあぶら じゃがいも	きゅうり、とうもろこし、キャベツ にんじん、ブロッコリー、ねぎ マッシュルーム、たまねぎ	
6 (水)		いわしうめに 長いものうまに とうふのみそ汁	牛乳 いわし、とり肉 とうふ、わかめ	ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、にんじん たまねぎ ねぎ	
7 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、あかんじょうづけ ゼナラルレクラークかんづめ	卒業おめでとう! 8日は6年生の卒業をお祝いしてケーキがつきます。
8 (金)		さばにつけ メンマいため キャベツのみそ汁 おいわいケーキ	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん キャベツ えのきたけ、ねぎ	
11 (月)		しゅうまい(2こ) マーボーとうふ ちゅうがスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶたひき肉 なると、きずわかめ	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ、ねぎ だいごん、はくさい にんじん	感謝の気持ちをこめて いばせま ちちつせま 食事を作ってくれた人や、食べ物の命に感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。
12 (火)		ざけしおやき やさしいごますあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ざけ、とり肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	もやし きゅうり たまねぎ	
13 (水)		とうふハンバーグ みそきんぴら かぶのとろみ汁	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あつあげ	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	
14 (木)		とり肉たつたあげ キャベツのりあえ	牛乳 ぶた肉、とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん 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、キャベツ、ほうれんそう	
15 (金)		なの花入りたまごやき きりぼしだいごんのいりに とくだんごのみそ汁	牛乳 たまご、さつまあげ とくだんご、とうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	なの花、きりぼしだいごん にんじん、しいたけ、はくさい たまねぎ、しめじ、ねぎ	
18 (月)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	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 りんご	りんごは弘前産の「ふじ」の予定です。
19 (火)		とり肉てりやき ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	牛乳 とり肉、とう乳 ベーコン	ごめパン 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 にんじん、たまねぎ	
20 (水)		赤うおしおやき だいごんのそばろに はくさいのみそ汁	牛乳 赤うお、ぶたひき肉 あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	にんじん、だいごん えだまめ、はくさい しめじ、ねぎ	
22 (金)		はるまき ナムルサラダ わかめスープ	牛乳 はるまき わかめ	ごはん ごめあぶら はるさめ、ごま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん、ねぎ たまねぎ、たけのこ、しいたけ	

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。わず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空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 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。

バランスのよい食事でご元気に過ごそう!

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

副菜

主菜

主食

汁物

1年間の食事をふり返ろう

この学年で過ごす最後の月となりました。この一年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたが、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。できていたところに色をぬり、できていなかったところは来年度の目標にしてくださいね。

よくかんで味わって
食べることができた

みんなで
仲良く食べた

「いただきます」
「ごちそうさまでした」の
あいさつが
きちんとできた

食器の置き方や、
はしの持ち方が
正しくできた

食事の前に、
手をきれいに
洗った

苦手な食べ物にも
チャレンジした

おやつを食べる
ときは、
時間と量を
決めて食べた

朝ごはんを
毎日食べた

食事の準備や
後片付けに
頑張れた

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物
(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

ばっかり食べていませんか?

和食は主食のごはんを中心に、いろいろなおかずや汁物を交互に食べることで口の中がよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べ」ともいいますが、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。