



# 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(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	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)		菜の花入りたまご焼き みそきんぴら かぶのころみ汁 餃もち	牛乳 たまご、豚肉 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ、菜の花 ごぼう、かぶ、白菜、しめじ	<b>ひなまつり</b> 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お汁、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)		鶏肉照焼き ブロッコリーサラダ キャベツのクリーム煮	牛乳 鶏肉、ベーコン 豆腐	コッパン 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 にんじん、玉ねぎ	
5 (火)		いわし佃煮 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 お祝いケーキ	牛乳 いわし、豚ひき肉 豆腐、わかめ	ごはん こんにゃく サラダ油	にんじん、大根 枝豆、玉ねぎ ねぎ	
6 (水)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、セリ	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰、みかんシロップ漬 ゼネラルレクラーク缶詰	
7 (木)		さば煮付け メンマ炒め 大根のみそ汁	牛乳 さば、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 大根、しめじ ねぎ	<b>卒業おめでとう!</b> 5日は3年生の卒業をお祝いしてケーキがつかます。
8 (金)		樺ぎょうざ(2個) ナムルサラダ わかめスープ	牛乳 ぎょうざ わかめ	ごはん 米油、ごま はるさめ	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	
11 (月)		さわら白しょうゆ焼き 菜の花のからし和え えび団子入りすまし汁	牛乳 さわら、えび団子 豆腐	ごはん ふ	菜の花、白菜 しいたけ ねぎ	<b>感謝の気持ちをこめて</b> いただきます おちびでま
12 (火)		豚肉みそ焼き ふきの炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、さつま揚げ 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ふき、にんじん キャベツ、えのきたけ ねぎ	
14 (木)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豆腐、豚ひき肉 なると、垂わかめ	ごはん ごま油	たけのこ、しいたけ ねぎ、大根、白菜 にんじん	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。
15 (金)		さけ塩焼き 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 油揚げ、わかめ	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	もやし きゅうり 玉ねぎ	20日のりんごは弘前産の「ふじ」の予定です。
18 (月)		トマトソースハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	米粉パン 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 マッシュルーム、ねぎ、玉ねぎ	
19 (火)		いかメンチ(2個) 長いものうま煮 白菜のみそ汁	牛乳 いかメンチ 鶏肉、油揚げ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	たけのこ、にんじん 白菜、しめじ ねぎ	
20 (水)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	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	
22 (金)		赤魚塩焼き 切干大根の炒り煮 鶏団子のみそ汁	牛乳 赤魚、さつま揚げ 鶏団子、豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、白菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	

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かます。
- で囲んでいるデザートの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年間の食事を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この一年間を振り返ってみて、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か。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  
協力できた

**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。



### ぼっかり食べ していませんか?

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によって口の中で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。

\*「ぼっかり食べ」とは「一品食べ」ともい、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。