



# きゅうしょくだより



弘前城石堀跡中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べだもので体がつられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。</p>				<p>1</p> <p>☆ポークカレー ・福神漬 ・もやしサラダ ・いちごゼリー ・牛乳</p>
<p>4</p> <p>・ごはん ・さばの塩焼き ・大根のそぼろ煮 ・高野豆腐のみそ汁 ・牛乳</p>	<p>5</p> <p>・ごはん ・つくね ・細切り昆布の炒め煮 ・具だくさんのみそ汁 ・牛乳 ・りんご</p>	<p>6</p> <p>・ごはん ・かつ鍋 ・野菜のごま酢和え ◎なめことほうれん草のみそ汁 ・牛乳</p>	<p>7</p> <p>・しょうゆラーメン ・えびシューマイ ・チンゲン菜の中巻サラダ ・牛乳</p>	<p>8</p> <p>☆親子丼 ・小松菜の酢みそ和え ・かぶのみそ汁 ・牛乳</p>
			<p>えびシューマイは1人3個です</p>	<p>県立入試</p>
<p>11</p> <p>バイキング給食</p>	<p>12</p> <p>・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ◎金平ごぼう ・菜の花のみそ汁 ・牛乳</p>	<p>13</p> <p>卒業式</p>	<p>14</p> <p>・コッパン ・ツナオムレツ ・カリフラワーサラダ ・シチュー ・牛乳 ホワイデー 中3給食無し</p>	<p>15</p> <p>・ゆかりごはん ・さんまかつお節煮 ・フキの炒め物 ・白菜のみそ汁 ・牛乳</p>
			<p>中3給食無し</p>	<p>中3給食無し</p>
<p>18</p> <p>・ごはん ・しそ巻きギョウザ ・チンジャオロースー ・野菜中華スープ ・牛乳 しそ巻きギョウザは1人2個です 中3給食無し</p>	<p>19</p> <p>・ごはん ・鮭の塩焼き ・豆腐のサラダ ・肉じゃが ・牛乳</p>	<p>20</p> <p>・ごはん ・若竹信田煮 ・いんげんのゴマ和え ・もやしのみそ汁 ・牛乳</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22</p> <p>・ごもくごはん ・大根とツナの和え物 ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳 中3給食無し</p>

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

☆は3月生まれ、◎は卒業生のリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

## バイキングに挑戦!



### バイキングとは?

もともと北ヨーロッパの海賊のことをいいました。その海賊の宴会の時には丸焼きの肉や魚、そのほかさまざまな料理を大皿に盛り、自分の好きなものを好きなだけ食べたり飲んだりしました。

### バイキング給食の約束

- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理をとるようにしよう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理をとったり、きれいに盛りつけたりしよう。

### ★次のようなグループを考えながら選びましょう。



食べ物をまんべんなく食べることで自然に栄養素をからだに取り入れることができるといわれています。日ごとに心も体も成長しています。「いろいろなものを食べる!」この基本を忘れず主食・主菜・副菜(十そのほか)グループの食べ物を選んで、元気でしようぶな体づくりに役立てていきましょう。