



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 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 (金)		さわら日しょうゆやきな なの花のからしあえ えびだんご入りすまし汁 <u>きくらもち</u>	牛乳 さわら、とうふ えびだんご	ごはん ふ	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
4 (月)		とうふハンバーグ みそきんぴら かぶのとりみ汁	牛乳 とうふハンバーグ ふた肉、あつあげ	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	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。
5 (火)		なの花入りたまごやき きりぼしだいごんのいりに とりだんごのみそ汁	牛乳 たまご、さつまあげ とりだんご、とうふ	ごはん 糸こんにゃく 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	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。
6 (水)		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	ごめこバーガーパン じゃがいも ごめあぶら	にんじん、たまねぎ、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、マッシュルーム	
7 (木)		さばにつけ メンマいため キャベツのみそ汁 <u>ぬいわいケーキ</u>	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん キャベツ、ねぎ えのきたけ	卒業おめでとう!
8 (金)		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、ゼリー オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、みかんシロップづけ ゼネラルレクラークかんづめ	・7日は6年生の卒業をお祝いでケーキがつきます。
11 (月)		しゅうまい(2こ) マーボーとうふ ちゅうかスープ	牛乳、しゅうまい ぶたひき肉、とうふ なると、きわかめ	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、はくさい だいごん、にんじん	♥感謝の気持ちをこめて♥
12 (火)		とり肉たつたあげ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、ぶた肉、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	
13 (水)		さけしおやき やさしいごますあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも ごま、ごまあぶら	もやし きゅうり たまねぎ	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。
14 (木)		ぶた肉みそやき ふきのいためもの 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 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、にんじん だいごん、ねぎ しめじ	
15 (金)		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。

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。

1. 「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。
2. 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くてください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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年間の食事をふり返ろう

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目をめぐり、できていなかったところは来年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
弱さをととのえます。

汁物
(飲み物)

水分補給のほか、
ミネラルなど定
りない栄養素を
補います。

ぱっかり食べ 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。

※「ぱっかり食べ」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皿ずつ食べていくことです。