



# 献立のお知らせ

献立目標  
春の味を楽しもう

平成 28年 5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)	
2 (月)		赤うおしおやき ぜんまいのいためもの あつあげのみそ汁 かしわもち	牛乳 赤うお あぶらあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ぜんまい、もやし にんじん、ねぎ キャベツ、しめじ	5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「かしわもち」、「ちまき」、「よもぎ団子」などを作ってお供えし、健やかな子どもの成長を願います。
6 (金)		はるまき ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 はるまき なると	ごはん 糸あぶら、ごま ワンタン	もやし、ほうれんそう とうもろこし にんじん、はくさい	
9 (月)		ぶた肉みやき ぶきのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、じゃがいも	ぶき にんじん たまねぎ	学ぶ力と体力アップの 学校給食献立
10 (火)		肉だんごトマトソースに(2こ) ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 肉だんご ツナ	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ	
11 (水)		なのはな入りたまごやき ちくげんに いなかつ	牛乳 たまご とり肉、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	なのはな、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん、みず、しめじ、ねぎ	12日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。 今月のコンセプト ＜考える力アップメニュー＞ ・さけに含まれるDHAには考える力、記憶力がアップするのを助ける働きがあります。 ・ほうれん草に含まれるビタミンB6、ビタミンB12は、脳の働きをスムーズにして記憶力がアップするのを助ける働きがあります。
12 (木)		さけりやき ほうれんそうとアーモンドのあえもの たまごときらげのスープ	牛乳 さけ たまご	ごはん アーモンド	ほうれんそう、もやし きくらげ、にんじん、たまねぎ グリーンピース	
13 (金)		ふくじんづけ いちご チキンカレー	牛乳 とり肉	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 いちご	ねりこみは、精進料理や田植えの時の食事、来客時などの人が集まる時に作る人が多い津軽地方の郷土料理です。
16 (月)		とうふハンバーグ みずのあぶらいため キャベツのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ちくわ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	みず、にんじん キャベツ、ねぎ えのきたけ	
17 (火)		さんまおかに やさしいごまずあえ とん汁	牛乳 さんま、かつおぶし とり肉、ぶた肉、こうやどうふ	ごはん ごま、ごまあぶら サラダあぶら	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、しめじ はくさい、ねぎ	春の味を楽しもう！ ようやく青森県でも春本番をむかえました。花が咲き、新緑が芽生え、春の恵吹きがこころから感じられます。給食にも、菜の花やアスパラガス、たけのこ、いちごなど旬の食材を使用しています。春の味を楽しみましょう。
18 (水)		とり肉てりやき ねりこみ とうふのみそ汁	とり肉 あぶらあげ とうふ、わかめ	ごはん さつまいも こんにゃく	たけのこ にんじん えのきたけ、ねぎ	
19 (木)		やさいかきあげ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	ごはん こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそだけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん ごぼう、しゅんぎく、キャベツ、ほうれんそう	
20 (金)		あじにつけ もやしのうめあえ 肉じゃが	牛乳 あじ ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、たまねぎ	
23 (月)		つくね やさしいため だいにのみそ汁	牛乳 つくね、ベーコン こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン だいこん、えのきたけ、だいこんは	朝ごはん 3つのポイント ①おはかスッカリ ②おはかスッカリ ③おはかスッカリ 
24 (火)		トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ	牛乳 トマトオムレツ ベーコン、とう乳	コッペパン オリーブあぶら	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	
25 (水)		さばしょうがに じゃがいものそぼろに わかたけ汁	牛乳 さば、ぶたひき肉 わかめ、こうやどうふ	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	にんじん しいたけ ほそだけ	
26 (木)		チキンみそカツ なのはなあえ 長いのみそ汁	牛乳 とり肉	ごはん こめあぶら 長いも	なのはな、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	
27 (金)		むしぎょうざ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
30 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	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 パインアップル、かぶ、あとうかぶ、め りんごシロップ汁	はしを正しく持っていますか？ お茶碗を正しく持っていますか？ 食事のあいさつをしていますか？ 
31 (火)		にしんてりに ほそだけとぶた肉のいためもの とりだんごのみそ汁	牛乳 にしん、ぶた肉 とりだんご、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ほそだけ、にんじん はくさい、ごぼう ねぎ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (TEL 82-1835) 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。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. そば風めんには、そば粉を使用していません。



## 朝ごはん、食べていますか？

- 朝ごはんを食べないと、
- 体温が上がらず、脳が十分に働きにくくなります。
  - 生活のリズムがぐずれ、便が出にくくなります。
  - お昼の給食までの長い時間、体の「断食状態」が続いてしまいます。

### 早起きは健康への第一歩、朝ごはんは一日の活力源！

私たちのからだは頭は、朝食をとることで寝ている間に低下した体温が上昇して自覚め、活動を始めます。  
だから、朝食を「時間が無い」「食欲が無い」といってとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためにはまず食べる。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！



## 目指せ！マナーの達人

確認してみよう！

みなさんは食事をするとき、マナーをきちんと守っていますか？  
食事のマナーは、一緒に食事をする人に迷惑をかけないようにするため、また、楽しく食事をするためにも、とても大切なものです。  
マナーをきちんと守れないと、大人になってから恥ずかしい思いをするかもしれないので、今から、正しいマナーをきちんと身につけておきましょう。

はしを正しく持っていますか？ 	お茶碗を正しく持っていますか？ 	食事のあいさつをしていますか？ 
正しい姿勢で座って食べていますか？ 	正しい配膳ができていますか？ 	かちゃかちゃと食器の音をたてていませんか？ 
口に食べものが入ったままだしゃべりをしていますか？ 	食事中に席を立てて歩きまわっていませんか？ 	食事中にふざけくわい話をしていませんか？ 