



献立のお知らせ

献立目標
楽しい給食にしよう

平成29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 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根とツナのサラダ (※孤児ケーキ)	牛乳 焼き豚、なると ぎょうざ、ツナ	中華めん 米油	メンマ、もやし ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	・1日は3年生の卒業をお祝いして ケーキがつきます。
2 (木)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	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	・2日のりんごは弘前産の 「おうりん」を予定しています。
3 (金)		菜の花入りたまご焼き キャベツのり和え 八杯汁 (さくらもも)	牛乳 たまご のり 豆腐、油揚げ	ごはん ふ 長いも	菜の花 キャベツ、小松菜、にんじん たけのこ、かんぴょう しいたけ、ねぎ	ひなまつり
6 (月)		鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん、マッシュルーム 玉ねぎ、ねぎ	・3月3日は桃の節句 ともいい、女の子の成 長を祝う日です。女の 子のいる家庭では、ひ な人形をかざり、桃の 花やひなあられなどを そえる風習があります。
7 (火)		さわら西京焼き かぶのそぼろ煮 えび団子入りすまし汁	牛乳 さわら、豚ひき肉 えび団子、豆腐、わかめ	ごはん ふ、こんにやく サラダ油	にんじん しいたけ かぶ、ねぎ	
8 (水)		ます塩焼き メンマ炒め 田舎汁	牛乳 ます、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	メンマ、大根 にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	
9 (木)		ほうれん草入りたまご焼き 大根の梅和え 豚汁	牛乳 たまご 豚肉、油揚げ	ごはん じゃがいも	ほうれん草 大根、きゅうり、とうもろこし にんじん、キャベツ、ねぎ	食事の前に「いただきます」 食事の後に「ごちそうさまでした」
10 (金)		いわし梅煮 荳わかめの炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、荳わかめ 油揚げ、厚揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	にんじん キャベツ えのきたけ	食事を作ってくれた人や、食べものの 命に感謝して、心をこめてあいさつを しましょう。
14 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉、わかめ	ごはん こま、春雨 サラダ油	たけのこ、ねぎ にんじん、白菜 しいたけ	
15 (水)		えび天ぷら しそ味長いもサラダ	牛乳 鶏肉、えび なると、油揚げ	うどん 長いも 米油	わらび、ぜんまい たけのこ、えのきたけ しいたけ、ねぎ	
16 (木)		さんま煮付け 切干大根の炒り煮 長いのみそ汁	牛乳 さんま、豚ひき肉 大豆、油揚げ	ごはん 糸こんにやく 長いも、サラダ油	切干大根 にんじん、ごぼう 小松菜、ねぎ	楽しい給食に するために
17 (金)		福神漬 桃のデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、オリーブ油 白桃ゼリー	にんじん、玉ねぎ 福神漬 黄桃缶詰、白桃缶詰	みんなで会話を楽しんで 食べましょう。 食事中にふざけない 会話をしないように気をつ けましょう。
21 (火)		炒り豆腐包み焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉、豆腐、ひじき、大豆 さつま揚げ、油揚げ、わかめ	ごはん こま、じゃがいも 糸こんにやく、サラダ油	にんじん 玉ねぎ 枝豆	
22 (水)		チキンみそカツ 菜の花のからし和え りんご さつまいも汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん さつまいも 米油	菜の花、白菜 にんじん ごぼう、玉ねぎ しめじ、りんご	・春を感じさせる、菜の花 の和え物です。
23 (木)		さば生煮 長いものうま煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば、鶏肉 厚揚げ	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油	たけのこ にんじん、白菜 えのきたけ、ねぎ	・22日のりんごは 弘前産の「ふじ」を 予定しています。

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られないでください。
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を知りたい方は学校へお問い合わせください。

食育の1年間をふりかえてみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。

自分ができたこと○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日ごはんを食べた	②1日3食、残さずに食べた	③朝食は遅く決めて食べず遅かった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	△	○	○
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧座位、姿勢、咀嚼の多い食事など少しは行なった	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○	○	○	○	○



献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

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。

