



# 献立のお知らせ

献立目標  
春の味を楽しもう

令和元年 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 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
7(火)		ハンバーグ ブロッコリーソテー やさいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめごパン じゃがいも サラダあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ とうもろこし、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ、パセリ	<b>端午の節句</b> 5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」とも言います。この日は、「かしわもち」や「ちまき」を食べることで子どもの幸せや健やかな成長を願います。
8(水)		かつおフライ はくさいのにびたし とりだんごのみそ汁 かしわもち	牛乳 かつお あぶらあげ とりだんご	ごはん こめあぶら	はくさい、こまつな しめじ、だいこん にんじん、たまねぎ、ねぎ	●8日は、かしわもちがつかます● かしわの葉は新芽が育つまで古い芽が落ちないことから、家系が絶えないようにという願いが込められています。
9(木)		たけのこ入りしのだに やさいのみそあえ 肉じゃが	はっこう乳 あぶらあげ とり肉、ぶた肉	ごはん、じゃがいも 糸こんにゃく、ごま サラダあぶら、ごまあぶら	たけのこ、もやし ほうれんそう にんじん、たまねぎ	●15日のねりこみは、田植えの時期に豊作を願って食べたり、お祝いごとがある時に食べられてきた青森県の郷土料理です。
10(金)		ますしおやき くきわかめのいために みそけんちん汁	牛乳、ます くきわかめ ぶた肉、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、だいこん ごぼう、れんこん しいたけ、ねぎ	
13(月)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 とり肉 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、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ	
14(火)		ショウロンボウ(2こ) ぶたキムチのため ちゅうかスープ	牛乳 ショウロンボウ ぶた肉、なると	ごはん サラダあぶら	はくさい、キャベツ、たまねぎ 青ピーマン、もやし にんじん、メンマ、ねぎ	
15(水)		とり肉てりやき ねりこみ キャベツのみそ汁	牛乳、わかめ とり肉、あぶらあげ あつあげ	ごはん さつまいも ごんにゃく	にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ ねぎ	<b>春の味を楽しもう</b> 今月の給食では、アスパラガスや菜の花、根曲り竹、ざわらなど、春らしさを感じさせる食材が登場します。
16(木)		はるまき だいこんサラダ	牛乳、はるまき やきぶた、なると とり肉	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	
17(金)		赤うおしおやき メンマもやしのごまあえ とん汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 こうやとうふ	ごはん、ごま サラダあぶら ごまあぶら	メンマ、もやし きゅうり、にんじん、しめじ はくさい、ごぼう、ねぎ	
20(月)		ぶた肉みそやき ちくぜんに とうふとわかめのすまし汁	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、わかめ	ごはん こんにゃく ふ、サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ えのきたけ、ねぎ	<b>自分に合ったはしの長さをみつけよう!</b> どちらかの方法で計算してみましょう。 ①手首から中指の先までの長さ×1.2 ②親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5
21(火)		トマトソースチキン キャベツサラダ はるやさいシチュー	牛乳 とり肉、とう乳 ベーコン	コッペパン オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、とうもろこし アスパラガス、まな花 にんじん、たまねぎ	
22(水)		さわらフライ のざわなどなめこのあえもの はくさいのみそ汁	牛乳 さわら、こんぶ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	もやし、のざわな にんじん、なめこ はくさい、ねぎ	
23(木)		とうふハンバーグ みずのためもの せんべい汁	とうふハンバーグ ちくわ とり肉	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダあぶら	みず、にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
24(金)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん、ゼリー 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、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	<b>正しい姿勢で食べましょう</b> 背中が曲がっていませんか? ひじをついて食べていませんか? 机と体の間には、こぶし1つくらいあけてすわりましょう。 ●30日のいんげんとツナのサラダは、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。
27(月)		さばしょうがに なの花のおひたし わふうコンソメスープ	牛乳 さば、とり肉	ごはん	もやし、なの花 だいこん、にんじん ねぎ	
28(火)		肉だんご(2こ) はっほうさい ワンタンスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、くきわかめ	ごはん ワンタン ごまあぶら	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、ねぎ	
29(水)		ごもくたまごやき だいこんとあつあげのもの じゃがいものみそ汁	牛乳、たまご とり肉、あぶらあげ あつあげ、わかめ、ひじき	ごはん、こんにゃく じゃがいも サラダあぶら	たけのこ、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ えだまめ、たまねぎ	
30(木)		ポテトコロッケ いんげんとツナのサラダ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、ツナ	そばふうめん じゃがいも こめあぶら	わらび、せんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、いんげん、もやし	<b>早起き・早寝・朝ごはん</b>
31(金)		いわしおろしに ほそたけとぶた肉のためもの もやしのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいこん、ほそたけ にんじん、もやし えのきたけ、だいこんは	

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等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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

### 朝食の大切さ

朝食を食べると3つのスイッチがオンになり、勉強に集中することができ、運動も全力で取り組むことができます。1日を元気に、気持ち良く過ごすために、朝食をしっかり食べましょう。

**体のスイッチ**  
体温が上がり、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**  
寝ている間に不足した脳のエネルギーを補給し、脳が活発に働きます。

**おなかのスイッチ**  
胃腸に食べ物が送り込まれ、朝の排便を促します。

### マナー違反に要注意!

みんなで気持ち良く食事をするために、次のことに気をつけましょう。

- 友だちがイヤがる話をしない。
- 食事中に勝手に席を立たない。
- ふざけながら食べない。
- 早食い競争をしない。
- 後膳の音を立てない。
- 口に食べ物が入ったまま話さない。

### 正しいはしの持ち方、できていますか?

- 正しいえんぴつ持ち方で1本持つ。
- もう1本を親指のつけ根と中指で支える。
- 親指、人差し指、薬指で上のはしを動かす。

はしを正しく持つこともマナーの1つです。はしを正しく持つて使うと、料理が食べやすくなり、食べる姿も美しくなります。自分のはしの持ち方を見直しましょう。