

献立のお知らせ

令和元年 5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)	
7 (火)		さばしょうが煮 栗の花のおひたし 白菜のみそ汁 かしわもち	牛乳 さば 油揚げ	ごはん	もやし、菜の花 白菜、にんじん ねぎ	端午の節句 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たちの幸せや健やかな成長を願います。
8 (水)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬、黄桃缶詰	
9 (木)		ショウロンポウ(2個) 豚キムチ炒め 中華スープ	牛乳 ショウロンポウ 豚肉、なると	ごはん サラダ油	白菜、キャベツ、玉ねぎ 青ピーマン、もやし にんじん、メンマ、ねぎ	●7日は、かしわもちがつきます● 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。
10 (金)		かつおフライ なめたけ和え かしわ汁	牛乳 かつお 鶏肉	ごはん 米油	もやし、ほうれん草 キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	
13 (月)		照焼きハンバーグ みずの炒め物 鶏団子のみそ汁	牛乳 ハンバーグ ちくわ、鶏団子	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	みず、にんじん 大根、玉ねぎ しめじ、ねぎ	春の味を楽しもう 今月の給食では、アスパラガスや菜の花、根曲り竹、さわかめ、いちごなど、春らしさを感じさせる食材が登場します。
14 (火)		赤魚塩焼き メンマともやしのごま和え 豚汁	牛乳 赤魚、豚肉 高野豆腐	ごはん ごま、ごま油 サラダ油	メンマ、もやし、しめじ ごま、にんじん 白菜、ごぼう、ねぎ	
15 (水)		春巻 大根サラダ	牛乳、春巻 焼き豚、なると 鶏肉	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	*16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。
16 (木)		鶏肉照焼き ねりこみ キャベツのみそ汁	牛乳、わかめ 鶏肉、油揚げ 厚揚げ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、しめじ ねぎ	
17 (金)		たけのこ入り信田煮 白菜の煮びたし 肉じゃが	発酵乳 油揚げ 鶏肉、豚肉	ごはん、じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油	たけのこ、白菜 小松菜、しめじ にんじん、玉ねぎ	自分に合ったはしの長さをみつけよう! 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
20 (月)		トマトソースチキン キャベツサラダ 春野菜シチュー	牛乳 鶏肉、豆乳 ベーコン	米粉パン オリーブ油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし アスパラガス、菜の花 にんじん、玉ねぎ	
21 (火)		ます塩焼き さわかめの炒め煮 みそけんちん汁	牛乳、ます さわかめ 豚肉、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん、大根 ごぼう、れんこん しいたけ、ねぎ	早起き・早寝・朝ごはん *29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。
22 (水)		豚肉みそ焼き 筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、わかめ	ごはん こんにゃく ふ、サラダ油	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	
23 (木)		さわらフライ 野沢菜となめこの和え物 和風コンソメスープ	牛乳 さわら、鶏肉 こんにゃく	ごはん 米油	もやし、野沢菜 にんじん、なめこ 大根、ねぎ	正しい姿勢で食べましょう 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？ 机と体の間は、こぶし1つくらいあけてすわりましょう。
24 (金)		肉団子(2個) 八宝菜 ワタンスープ	牛乳 肉団子、豚肉 なると、さわかめ	ごはん ワタンスープ ごま油	白菜、にんじん、たけのこ 玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ もやし、ねぎ	
27 (月)		いわしおろし煮 細竹と豚肉の炒め物 もやしのみそ汁	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	大根、細竹 にんじん、もやし えのきたけ、大根菜	
28 (火)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん、セリー じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 りんごシロップ漬	
29 (水)		ポテトコロッケ いんげんとツナのサラダ	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、ツナ	そば風めん じゃがいも 米油	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、いんげん、もやし	
30 (木)		五目たまご焼き 大根と厚揚げの煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳、たまご 鶏肉、油揚げ 厚揚げ、わかめ、ひじき	ごはん、こんにゃく じゃがいも サラダ油	たけのこ、ほうれん草 大根、にんじん、枝豆 玉ねぎ、ねぎ	
31 (金)		豆腐ハンバーグ 野菜のごま酢和え せんべい汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉	ごはん、せんべい ごま、ごま油 サラダ油	もやし、ほうれん草 にんじん、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	

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はスプーンがつきます。
- 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くてください。
- 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。

朝食で3つのスイッチオン

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、脳が活発に動きます。

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。

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。

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。

- 友だちがいやがる話をしない。
- 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。
- 食器の音を立たない。
- 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薬指で支える。
- 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てみましょう。