



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
7 (火)		ぶた肉みそやき ちくぜんに とうふとわかめ かしわもち	牛乳 ぶた肉、とり肉 とうふ、わかめ	ごはん こんにやく、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	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 てこどもたちの幸せや健やかな成長を願 います。 ●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。
8 (水)		ハンバーグ ブロッコリーソー やさいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめパン じゃがいも サラダあぶら	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン 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	
9 (木)		さわらフライ のざわなとなめこのあえもの かしわ汁	牛乳 さわら、こんぶ とり肉、あぶらあげ	ごはん こめあぶら	のざわな、なめこ もやし、だいこん にんじん、ねぎ	●13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)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パインナップかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
13 (月)		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 こんにやく	にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ ねぎ	●14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。
14 (火)		ポテトコロッケ いんげんとツナのサラダ	牛乳 とり肉、かまぼこ 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、ぜんまい、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	
15 (水)		ショウロンポウ(2こ) ぶたキムチいため ちゅうかスープ	牛乳 ショウロンポウ ぶた肉、なると	ごはん サラダあぶら	はくさい、たまねぎ、にんじん キャベツ、青ピーマン もやし、メンマ、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、さわらなど、 春らしさを感じさせる 食材が登場します。
16 (木)		こもくたまごやき だいこんとあつあげのもの じゃがいものみそ汁	牛乳、とり肉 あぶらあげ、たまご、ひじき あつあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダあぶら	たけのこ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、だいこん えだまめ、たまねぎ	
17 (金)		さばしょうがに なの花のおひたし はくさいのみそ汁	はっごう乳 さば あぶらあげ	ごはん	なの花、もやし はくさい、にんじん 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)		たけのこ入りしのだに やさいのごまずあえ 肉じやが	牛乳 あぶらあげ とり肉、ぶた肉	ごはん、じゃがいも 糸こんにやく、サラダあぶら ごま、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	
21 (火)		かつおフライ はくさいのにびたし とりだんごのみそ汁	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	早起き・早寝・朝ごはん
22 (水)		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、ベーコン とう乳	コッパン 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、なの花 たまねぎ、にんじん	
23 (木)		赤うおしおやき くきわかめのいために とん汁	牛乳、赤うお くきわかめ、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん、はくさい ごぼう、しめじ 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)		肉だんご(2こ) はっごうさい ワンタンスープ	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	
27 (月)		とうふハンバーグ みずのいためもの せんべい汁	牛乳 とうふハンバーグ ちくわ、とり肉	ごはん、せんべい 糸こんにやく サラダあぶら	みず、にんじん キャベツ、ごぼう まいたけ、ねぎ、きりぼしだいこん	正しい姿勢で 食べましょう
28 (火)		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	
29 (水)		いわしおろしに ほそたけとぶた肉のいためもの もやしのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく 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、だいごんは	正しい姿勢で 食べましょう
30 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん、ゼリー じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パインナップかんづめ りんごシロップづけ	
31 (金)		ますしおやき メンマともやしのこまあえ みそけんちん汁	牛乳 ます とうふ	ごはん ごま ごまあぶら	メンマ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	

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。
- 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
遠くにいる間に不足した脳のエネルギー
源を補給し、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。

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。

朝食の大切さ

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、
次のご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?

①正しいえんぴつ
の持ち方で1本持つ。
②もう1本を親指のつけ
根と薬指で支える。
③親指、人差し指、薬指
で上のはしを動かす。

はしを正しく持って使うこともマナーの1つです。はしを正しく持って使うと、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てきましょう。