



献立のお知らせ

献立目標
楽しい給食にしよう

令和2年3月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

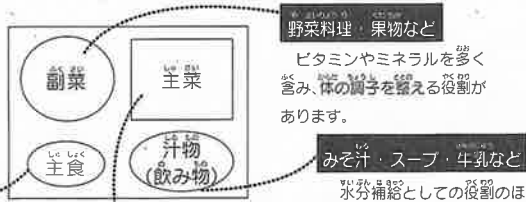
にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
2 (月)		ふくじんづけ いちご	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ いちご	 3月3日は「桃の節句」ともいい、女の子の成長を祝う日です。女の子のいる家庭では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられなどをそえる風習があります。
3 (火)		いわしうめし なの花のからしあえ なつたんご ももたいふう	牛乳 いわし えびだんご、とうふ	ごはん ふ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ なの花、もやし、ねぎ	
4 (水)		やさい入りのだに ぶきのいためもの もやしのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 くまわかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、たまねぎ れんこん、ごぼう、ふき もやし、しめじ、ねぎ	
5 (木)		さけしおやき ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 こうやどうふ	ごはん こんにゃく 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 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
6 (金)		チンrouめカツ はくさいのおひたし みそおでん	牛乳 とり肉、ちくわ、こんぶ じりか入りさつまあげ	ごはん こんにゃく こめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん えだまめ	
9 (月)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあますいため わかめスープ	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	 ご卒業 おめでとうございます 12日は6年生の卒業をお祝いしてケーキがつかます。 愛をこめた給食 わすれないでね
10 (火)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	こめごはん オリーブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト	
11 (水)		赤うおさいきょうやき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 赤うお、ひじき、だいず あぶらあげ、とり肉	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら	にんじん、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ きりぼしだいこん	はちはい汁には、青森県産の長いもを使用しています。
12 (木)		てりやきハンバーグ みそきんぴら はちばい汁 おいわいケーキ	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく、長いも ふ、サラダあぶら	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	
13 (金)		さわらフライ やさしいこまずあえ 肉じゃが	牛乳 さわら、とり肉 ぶた肉	ごはん、じゃがいも、ごま 糸こんにゃく、ごまあぶら サラダあぶら、こめあぶら	しそ もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ	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」
16 (月)		なの花入りたまごやき かぶのそぼろに チンゲンサイのみそ汁	牛乳 たまご、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	なの花、かぶ にんじん、えだまめ チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	
17 (火)		さばみそに キャベツのレモンあえ こんさいのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 あぶらあげ	ごはん	キャベツ、きゅうり だいこん、れんこん にんじん、しいたけ、ねぎ	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。
18 (水)		ふくじんづけ りんご	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 りんご	
19 (木)		いかフライ しそあじ長いもサラダ	牛乳 とり肉、あぶらあげ いか	うどん 長いも こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ	食事中は楽しい話題にしよう!
23 (月)		ごぼう入りつくね メンマいため はくさいのみそ汁	牛乳 つくね、さつまあげ こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、たまねぎ、ねぎ メンマ、にんじん はくさい、しめじ	
24 (火)		さんまかんろに きりぼしだいこんのいために とん汁	牛乳 さんま、あぶらあげ ぶた肉	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごぼう キャベツ、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。

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かます。
2. で囲んでいるデザートや空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
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。

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。



ごはん・パン・めんなど
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理 肉料理 卵料理など
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



- 献立の立て方**
- ①まず主食を決める
 - ②主食に合う副菜や汁物を決める
 - ③副菜や汁物を決める

1年間の食事を ふりかえりましょう

みなさんは、学校やお家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

自分ができたことに○(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毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③給食の準備をきちんとできた	④よくかんで食べるようになった	⑤好き嫌いせず食べるようになった
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥食べられることに感謝できた	⑦ながら食べをしなかった	⑧砂糖、油、塩をとりすぎないように気を付けた	⑨野菜をしっかり食べるようになった	⑩みんなで仲良く食べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

できていないところがあった人は、栄養価にまたがんばってみましょう。