



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(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

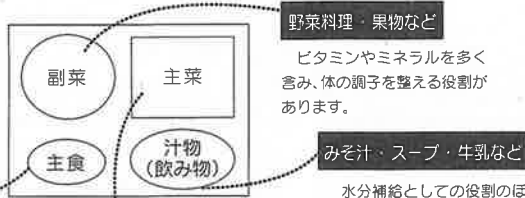
にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
2 (月)		 さけ塩焼き 筑前煮 もやしのみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 茎わかめ、油揚げ	ごはん こんにやく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	 3月3日は「桃の節句」ともいれ、女の子の成長を祝う日です。女の子のいる家庭では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられなどをそえる風習があります。
3 (火)		 菜の花入りたまご焼き ふきの炒め物 香腸とわかめのすまし汁 豚大根	牛乳 たまご、豚肉 豆腐、わかめ	ごはん 糸こんにやく、ふ サラダ油	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ、ふき えのきたけ、ねぎ、菜の花	
4 (水)		 チキン梅カツ 白菜のおひたし みそおでん	牛乳 鶏肉、ちくわ、昆布 じゃこ入りさつま揚げ	ごはん こんにやく 米油	白菜、ほうれん草 大根、にんじん 枝豆	 8杯汁には、青森県産の長いもを使用しています。
5 (木)		 福神漬 いちご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 いちご	
6 (金)		 照焼きハンバーグ みそきんぴら 八杯汁 お祝いケーキ	牛乳 ハンバーグ、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにやく、長いも ふ、サラダ油	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	 6日は3年生の卒業をお祝いしてケーキがつかます。
9 (月)		 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	米粉パン オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 白菜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト	
10 (火)		 さわらフライ かぶのそぼろ煮 チンゲン菜のみそ汁	牛乳 さわか、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん こんにやく 米油、サラダ油	しそ、かぶ、枝豆 にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、しめじ	 要をこめた給食 わすれないでね
11 (水)		 ごぼう入りつくね 菜の花のからし和え キャベツのみそ汁	牛乳 つくね 高野豆腐	ごはん	ごぼう、菜の花 もやし、キャベツ、にんじん ねぎ、えのきたけ	
12 (木)		 赤魚西京焼き 野菜のごま酢和え せんべい汁	牛乳 赤魚 鶏肉	ごはん ごま、せんべい ごま油	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	 16日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
13 (金)		 野菜入り信田煮 メンマ炒め 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ さつま揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	にんじん、玉ねぎ れんこん、ごぼう、メンマ 白菜、しめじ、ねぎ	
16 (月)		 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	 食事の前には「いただきます」 食事の後に「ごちそうさまでした」
17 (火)		 しゅうまい(2こ) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	牛乳 しゅうまい、鶏肉 わかめ、なると	ごはん サラダ油	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	
18 (水)		 いかフライ しそ味長いもサラダ	牛乳 鶏肉、いか 油揚げ	うどん 長いも 米油	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。
19 (木)		 いわし梅煮 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	ごはん 糸こんにやく、じゃがいも サラダ油	切干大根、にんじん しいたけ、ごぼう キャベツ、ねぎ	
23 (月)		 ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ポークウィンナー	背割りコッペパン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ	 食事中は楽しい話題にしよう!
24 (火)		 さばみそ煮 キャベツのレモン和え 肉じゃが	牛乳 さば、鶏肉 豚肉	ごはん 糸こんにやく、じゃがいも サラダ油	キャベツ きゅうり、にんじん 玉ねぎ	

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かます。
- で囲んでいるデザートや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。

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主食に合う主菜を決める
- 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、残さずに食べた	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心がけた	⑤好き嫌いせず食べるよう心がけた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
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心がけた	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、来年度にまたがんばってみましょう。