



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

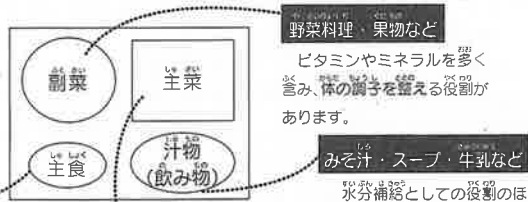
ち ょう び	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
2 (月)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずい わかめスープ	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ	 ひなまつり 3月3日は「桃の節句」ともいひ、女の子の成長を祝う日です。女の子のいる家庭では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられなどをそえる風習があります。
3 (火)		いわしうめに なの花のからしあえ えびだんご入りすまし汁 ももだいふく	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)		てりやきハンバーグ みそきんぴら はちはい汁	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく、長いも ふ、サラダあぶら	ごぼう にんじん ねぎ、しいたけ	 地元の食材に 親しもう 4日ははちはい汁には、青森県産の長いもを使用しています。 5日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
5 (木)		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 りんご	牛乳 たまご、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	しそ、なの花、りんご かぶ、にんじん、えだまめ チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	
6 (金)		さわらフライ やさいのごますあえ とん汁	牛乳 さわら、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ	ごはん ごま、ごまあぶら こめあぶら	もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	 ご卒業 おめでとうございます 要をこめた給食 わすれないでね 9日は6年生の卒業をお祝いでケーキがつけます。
9 (月)		やさしいりしのだに ふきのいためもの もやしのみそ汁 おいわいケーキ	牛乳 とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 きわかめ	ごはん 糸こんにやく 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	
10 (火)		ふくじんづけ いちご	牛乳 とり肉	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	 食事中は楽しい話題にしよう!
11 (水)		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	こめこパン オリーブあぶら	トマト、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	
12 (木)		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	 食事の前に「いただきます」 食事の後に「ごちそうさまでした」
13 (金)		チキウめカツ 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 じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにやく 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	
16 (月)		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 こんにやく 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	 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。
17 (火)		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	
18 (水)		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 糸こんにやく 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	

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はスプーンがつけます。
2. で囲んでいるデザートやドリンク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

好きなものをばかりを食べたり、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。

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、来年度にまたがんばってみましょう。