



献立のお知らせ

献立のねらい
春の味を楽しもう

令和2年5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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (金)		ハンバーグ もやしののりあえ キャベツのみそ汁 まっちゃんだいで(ごぶくろ)	ごはん	牛乳 ハンバーグ、のり、あぶらあげ こうやどろふ、だいず	もやし、こまつな にんじん、キャベツ えのきたけ、ねぎ	端午の節句 1日のハンバーグはこどもの日にちなんでこいのぼり型のハンバーグです。 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」を作ってお供えし、子どもたちの幸せや健やかな成長を願います。
7 (木)		にしんおろしに ふきのいために せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら	牛乳 にしん、あぶらあげ とり肉	だいごん、ふき、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいごん	
8 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	春の味を楽しもう 青森県でも、ようやく春本番をむかえます。花が咲き、新緑が芽生え、春の恵が感じられます。 今月の給食では、 菜の花やアスパラガス、山菜、たけのこなどの旬の食材を使用しています。
11 (月)		さけしおやき くきわかめのいために とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、くきわかめ、ぶた肉 とりだんご	にんじん、たまねぎ だいごん、ごぼう ねぎ	
12 (火)		ごもくたまごやき にびたし 肉じゃが	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき あぶらあげ、ぶた肉	しそ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、こまつな たまねぎ	
13 (水)		デミグラスソースハンバーグ いんげんのごまサラダ とうふのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、とり肉 とうふ、わかめ	いんげん、もやし とうもろこし にんじん、ねぎ	
14 (木)		とり肉つつあげ しそあじ長いもサラダ	そばふうめん 長いも こめあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 なると、あぶらあげ	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	
15 (金)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉だんご ぎょうざ	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい にんじん、にら、しいたけ	
18 (月)		いわしうめに やさしいたけ わかたけ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 いわし、ベーコン、わかめ あぶらあげ、こうやどろふ	キャベツ、もやし、オレンジピーマン 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン ほそたけ、ねぎ	
19 (火)		オムレツ フワフワサラダ はるやさしいシチュー	こめごパン オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし アスパラガス、なの花、にんじん	いろいろな 使い方ができる はし はしは、混ぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。 はしを正しく持って、上手に使いこなしましょう。
20 (水)		とり肉てりやき なの花のからしあえ とうふのみそ汁	ごはん ふ	牛乳 とり肉 とうふ、かまぼこ	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、しめじ	
21 (木)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 くきわかめ なると	たけのこ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、はくさい にんじん、たまねぎ、りんごジュース	
22 (金)		さわらフライ アスパラのレモンあえ とん汁	ごはん こめあぶら	牛乳 さわら とり肉、ぶた肉	キャベツ、アスパラガス にんじん、ごぼう、だいごん しめじ、ねぎ	
25 (月)		たけのこ入りしのだに ぶた肉とだいごんのにも せんざり汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 くきわかめ、こうやどろふ	たけのこ、だいごん、にんじん えだまめ、キャベツ、えのきたけ きりぼしだいごん	
26 (火)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	27日の「ねりごみ」は、精進料理のひとつで、田植えの時の食事や人が多く集まる時に作ることが多い津軽地方の郷土料理です。
27 (水)		ぶた肉みそやき ねりごみ はくさいのみそ汁	ごはん ざつまいも こんにゃく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ あつあげ	にんじん はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	
28 (木)		はるまき だいごんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき ぶた肉、ツナ	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	5月30日は ごみの処理には、たくさんエネルギーが必要です。 ごみを減らすために、1人ひとりができることを実行していきましょう。
29 (金)		とうふハンバーグ ほそたけとぶた肉のいためもの だいごんのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどろふ	ほそたけ、にんじん だいごん、えのきたけ だいごんは	

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。忘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。
- 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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。
- (コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

こうちゅうちょうみ
口中調味
できていますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで
ちょうどよい味にして食べましょう。

..... 朝ごはんの効果

あさ

体や脳の
エネルギーになる

こうか

体温が上がる

のび

脳の働きを活発に
する

はい

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めず。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

あさ
朝ごはんステップアップ 1・2・3

1

主食

2

主食 + 1品

3

主食 + 2品

朝ごはんは主食(パンやごはん)だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

基本の
はしの持ち方

1

2

3

- 上のはしは、正しいえんぴつ持ち方で軽く持ち、数字の1を置くように縦に動かしてみよう。
- 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
- 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけ動かしましょう。