



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(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	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)			お魚すり身フライ まわかめの炒め煮 みそけんちん汁 抹茶大豆(小袋)	ごはん 糸こんにゃく、こんにゃく 里いも、サラダ油、米油	牛乳 魚すり身、まわかめ、豚肉 豆腐、油揚げ、大豆	にんじん、玉ねぎ れんこん、しいたけ ねぎ	端午の節句 1日のお魚すり身フライはこどもの日にちなで魚型のフライです。 5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」とも書きます。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)			福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	
8 (金)			にしんおろし煮 ふきの炒め煮 ぜんべい汁	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダ油	牛乳 にしん、油揚げ 鶏肉	だいこん、ふき、にんじん キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、切干大根	食事マナーを 守って食べよう
11 (月)			臭だくさんオムレツ フラワーサラダ 春野菜シチュー	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳 たまご、チーズ ベーコン、豆乳	玉ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし アスパラガス、菜の花、にんじん	
12 (火)			さわらフライ アスパラのレモン和え 豚汁	ごはん 米油	牛乳 さわら 鶏肉、豚肉	しそ、キャベツ、アスパラガス にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	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。
13 (水)			豆腐ハンバーグ 細竹と豚肉の炒め物 大根のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 油揚げ、高野豆腐	細竹、にんじん 大根、えのきたけ 大根葉	
14 (木)			鶏肉照焼き 菜の花のからし和え 豆腐のすまし汁	ごはん ふ	牛乳 鶏肉 豆腐、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、菜の花 もやし、ねぎ、しめじ	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した。花が咲き、新緑が芽生え、春の恵風が感じられます。 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。
15 (金)			たけのこ入り信田煮 豚肉と大根の煮物 千切り汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、油揚げ、豚肉 まわかめ、高野豆腐	たけのこ、大根、にんじん 枝豆、キャベツ、えのきたけ 切干大根	
18 (月)			さけ塩焼き もやしののり和え 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 さげ、のり 鶏団子	にんじん、大根 もやし、小松菜 ごぼう、ねぎ	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。
19 (火)			しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油	しゅうまい、豚肉 まわかめ 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、白菜 にんじん、玉ねぎ、りんごジュース	
20 (水)			鶏肉竜田揚げ しそ味いもサラダ	そば風めん 長いも 米油	牛乳 鶏肉、豚肉 なると、油揚げ	わらび、ぜんまい 細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ	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。
21 (木)			赤魚西京焼き 大根とツナの和え物 キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 赤魚、ツナ 高野豆腐、油揚げ	大根、きゅうり、とうもろこし にんじん、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
22 (金)			五目たまご焼き 煮浸し 肉じゃが	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご ひじき、油揚げ 豚肉	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、小松菜 玉ねぎ	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。
25 (月)			デミグラスソースハンバーグ いんげんのごまサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 豆腐	いんげん、もやし とうもろこし、しめじ にんじん、ねぎ	
26 (火)			いわし梅煮 野菜炒め 巻竹汁	ごはん サラダ油	牛乳 いわし、ベーコン、わかめ 油揚げ、高野豆腐	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 細竹、ねぎ	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。
27 (水)			福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん 福神漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	
28 (木)			豚肉みそ焼き ねりごみ 白菜のみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 豚肉、油揚げ 厚揚げ	にんじん 白菜、ごぼう しめじ、ねぎ	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)			肉団子(2個) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉団子 ぎょうざ	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 にんじん、にら、しいたけ	

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あります。(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

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

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、体や脳が目覚めます。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動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

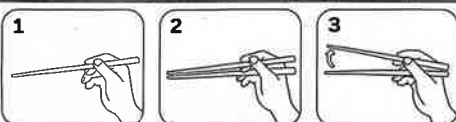
主食

主食 + 1品

主食 + 2品

朝ごはんには主食(パンやごはん)だけ食べている人は、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



- 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、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。