



# 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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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
		こ	だて	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 よしの汁 まっちゃだいず(こぶくろ)	ごはん ふ	牛乳 ハンバーグ、のり とり肉、とうふ、だいず	もやし、こまつな だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	 <b>端午の節句</b> 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。 1日は、こどもの日にちなんでこのぼり型のハンバーグがつかます。
7 (木)			ごもくたまごやき にびたし とん汁	ごはん	牛乳 たまご、ひじき、あぶらあげ ぶた肉、こうやどらふ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、こまつな キャベツ、ごぼう、しめじ	
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	 / ㊦ ㊦ ㊦ / ㊦ ㊦ ㊦
11 (月)			さばしょうがにく くきわかめのいために キャベツのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、くきわかめ、ぶた肉 こうやどらふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ キャベツ、えのきたけ ねぎ	
12 (火)			はるまき だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	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 だいこん、きゅうり、とうもろこし	
13 (水)			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	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	
14 (木)			とり肉とりやき なの花のからしあえ とうふのずまし汁	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	<b>いろいろな 使い方ができる はし</b> はしは、混ぜる、はさむ、くぐる、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。
15 (金)			とうふハンバーグ やさしいため わかたけ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳、とうふハンバーグ ベーコン、わかめ あぶらあげ、こうやどらふ	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	
18 (月)			たけのこ入りしのだに ぶた肉とだいこんのもの せんぎり汁	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、こうやどらふ	たけのこ、だいこん、にんじん えだまめ、キャベツ、えのきたけ きりぼしだいこん	 ブロッコリーとカリフラワーは 花・つぼみを食べる野菜です。
19 (火)			さわらフライ アスパラのレモンあえ 肉じゃが	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 さわら とり肉、ぶた肉	しそ アスパラガス、キャベツ たまねぎ、にんじん	
20 (水)			オムレツ フラワーサラダ はるやさいシチュー	こめこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	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 たまねぎ、にんじん	
21 (木)			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	<b>春の味を楽しもう</b> 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。
22 (金)			いわしうめに ほそたけとぶた肉のいためもの だいこんのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどらふ	ほそたけ、にんじん だいこん、えのきたけ だいこんは	
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 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	
26 (火)			とり肉たつたあげ 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	29日の「ねりこみ」は、精進料理のひとつで、田植えの時の食糧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)			肉たんご(2こ) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉たんご 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	
28 (木)			さけしおやき ぶきのいために 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 さけ、あぶらあげ とり肉	ぶき、にんじん ねぎ、きりぼしだいこん	<b>5月30日は</b> ごみの処理には、たくさん のエネルギーが必要 です。 <b>ごみゼロの日</b> 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)			ぶた肉みそやき ねりこみ はくさいのみそ汁	ごはん さつまいも 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	

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かます。
- 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。

こうちゅうようみ  
**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

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動きが活発になるほか、胃に食べ物が送ら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

朝ごはんには主食(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

- 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を書き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。
- 親指を支点として、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。