



献立のお知らせ

献立目標
春の味を楽しもう

平成 28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	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)		なのはな入りたまごやき ちくぜんに いなか汁	牛乳 たまご とり肉、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	なのはな、たけのこ、れんこん ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん、みず、しめじ、ねぎ	5月5日はこどもの日です。こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「かしわもち」、「ちまき」、「よもぎ団子」などを作ってお供えし、健やかな子どもの成長を願います。
6 (金)		ぶた肉みそやき ぶきのいためもの じゃがいものみそ汁 かしわもち	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら、じゃがいも	ぶき にんじん たまねぎ	
9 (月)		さんまおかか やさしいごまずあえ とん汁	さんま、かつおぶし とり肉 ぶた肉、こうやどうぶ	ごはん ごま、ごまあぶら サラダあぶら	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	春の味を楽しもう！ ようやく青森県でも春本番をむかえました。花が咲き、新緑が芽生え、春の息吹きがここかしこから感じられます。給食にも、菜の花やアスパラガス、たけのこ、いちごなど旬の食材を使用しています。春の味を楽しみましょう。
10 (火)		チキンみそカツ なのはなあえ 長いものみそ汁	牛乳 とり肉	ごはん こめあぶら 長いも	なのはな、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ	
11 (水)		赤うおしおやき ぜんまいのいためもの あつあげのみそ汁	牛乳 赤うお あつあげ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ぜんまい、もやし にんじん、ねぎ キャベツ、しめじ	
12 (木)		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	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ いちご	
13 (金)		肉だんごトマトソースに(2こ) ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 肉だんご ツナ	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ	18日の献立は、弘前市と東北女子大学が共同で開発したメニューです。 今月のコンセプト ＜考える力アップメニュー＞ ・さけに含まれるDHAには考える力、記憶力がアップするのを助ける働きがあります。 ・ほうれん草に含まれるビタミンB6、ビタミンB12は、脳の動きをスムーズにして記憶力がアップするのを助ける働きがあります。
16 (月)		むしぎょうざ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
17 (火)		やさいかきあげ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	そばふうめん こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそだけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん ごぼう、しんじく、キャベツ、ほうれんそう	
18 (水)		さけてりやき ほうれんそうとアーモンドのあえもの たまごときくらげのスープ	牛乳 さけ たまご	ごはん アーモンド	ほうれんそう、もやし きくらげ、にんじん、たまねぎ グリーンピース	
19 (木)		とうふハンバーグ みずのあぶらいため キャベツのみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ちくわ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	みず、にんじん キャベツ、ねぎ えのきたけ	ねりこみは、精進料理や田植えの時の食事、来客時などの人が集まる時に作ることが多い津軽地方の郷土料理です。
20 (金)		とり肉てりやき ねりこみ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ とうふ、わかめ	ごはん さつまいも こんにやく	たけのこ にんじん えのきたけ、ねぎ	
23 (月)		あじにつけ もやしのうめあえ 肉じゃが	牛乳 あじ ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにやく、サラダあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし にんじん、たまねぎ	
24 (火)		つくね やさしいため だいこんのみそ汁	牛乳 つくね、ベーコン こうやどうぶ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン オレンジピーマン、黄ピーマン だいこん、えのきたけ、だいこんは	朝ごはんのイラスト
25 (水)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	
26 (木)		にしんてりに ほそだけとぶた肉のいためもの とりだんごのみそ汁	牛乳 にしん、ぶた肉 とりだんご、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ほそだけ、にんじん はくさい、ごぼう ねぎ	
27 (金)		トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コンソメスープ	牛乳 トマトオムレツ ベーコン、とう乳	コッペパン オリーブあぶら	キャベツ、アスパラガス とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	
30 (月)		さばしょうがに じゃがいものそぼろに わかたけ汁	牛乳 さば、ぶたひき肉 わかめ、こうやどうぶ	ごはん じゃがいも、こんにやく サラダあぶら	にんじん しいたけ ほそだけ	
31 (火)		はるまき だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 はるまき	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	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	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 (TEL 82-1835) 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付きまます。
- で囲んでいるデザートや空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。



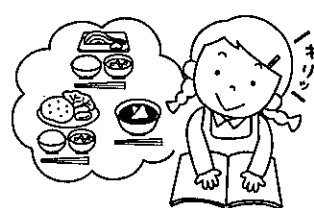
朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べないと、

- 体温が上がらず、脳が十分に動きにくくなります。
- 生活のリズムがくずれ、便が出にくくなります。
- お昼の給食までの長い時間、体の「断食状態」が続いてしまいます。



早起きは健康への第一歩 朝ごはんは一日の活力源！



私たちのからだは、朝食をとることで寝ている間に低下した体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間が無い」「食欲が無い」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためにはまず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！



目指せ！マナーの達人

確認してみよう！

みなさんは食事をするとき、マナーをきちんと守っていますか？
食事のマナーは、一緒に食事をする人に迷惑をかけないようにするため、また、楽しく食事をするためにも、とても大切なものです。
マナーをきちんと守れないと、大人になってから恥ずかしい思いをするかもしれないので、今から、正しいマナーをきちんと身につけておきましょう。

はしを正しく持っていますか？ 	お茶碗を正しく持っていますか？ 	食事のあいさつをしていますか？
正しい姿勢で座って食べていますか？ 	正しい配膳ができていますか？ 	かちゃかちゃと食器の音をたてていませんか？
口に食べものが入ったままおしゃべりしていませんか？ 	食事中に席を立て歩きまわっていませんか？ 	食事中にふざけふざけした話をしていますか？