



献立のお知らせ

献立目標
楽しい給食にしよう

平成29年3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	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)	
1 (水)		ふくじんづけ りんご	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 りんご	・1日のりんごは弘前産の「おうりん」を予定しています。
2 (木)		あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ	牛乳 やきぶた、なると ぎょうざ、ツナ	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	ひなまつり
3 (金)		さわらさいきょうやき かぶのそぼろに えびだんご入りすまし汁 (さくらもち)	牛乳 さわら、ぶたひき肉 えびだんご とうふ	ごはん こんにやく ふ サラダあぶら	にんじん、たけのこ れんこん、かんぴょう しいたけ、かぶ ねぎ	・3月3日は桃の節句ともいい、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食べる風習があります。
6 (月)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 ぶたひき肉、わかめ	ごはん ごま、はるさめ サラダあぶら	たけのこ、ねぎ にんじん、はくさい しいたけ	
7 (火)		とり肉マーマレードやき ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん、マッシュルーム たまねぎ、ねぎ	・8日は6年生の卒業をお祝いしてケーキがつきます。
8 (水)		なのはな入りたまごやき キャベツのりあえ みそおでん (あいわいケーキ)	牛乳 たまご のり、ちくわ じゃこ入りさつまあげ、こんぶ	ごはん こんにやく	なのはな キャベツ、こまつな だいこん、えだまめ にんじん	・8日は6年生の卒業をお祝いしてケーキがつきます。
9 (木)		さんまにつけ きりぼしだいこんのいりに 長いものみそ汁	牛乳 さんま、ぶたひき肉 だいず、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく 長いも、サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん、ごぼう こまつな、ねぎ	
10 (金)		チキンみそカツ なのはなのからしあえ さつまいも汁	牛乳 とり肉 あつあげ	ごはん さつまいも こめあぶら	なのはな、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、たまねぎ	・春を感じさせる、なのはなのあえものです。
13 (月)		いわしうめに くきわかめのいためもの キャベツのみそ汁	牛乳 いわし、くきわかめ あぶらあげ、あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	にんじん キャベツ えのきたけ	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」
14 (火)		ふくじんづけ もものデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら はくとうぜりー	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ おうとうかんづめ、はくとうかんづめ	
15 (水)		ますしおやき メンマいため いなか汁	牛乳 ます、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、だいこん にんじん、ごぼう しめじ、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。
16 (木)		やさいかきあげ しそあじ長いもサラダ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	うどん 長いも こめあぶら	わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ にんじん、ごぼう、しゅんぎく	
17 (金)		赤うおしおやき ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 赤うお、とり肉 あぶらあげ	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 はくさい、えのきたけ	・21日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
21 (火)		ほうれんそう入りオムレツ りんご クリームシチュー	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	コッパン じゃがいも オリーブあぶら	ほうれんそう りんご、にんじん たまねぎ、パセリ	楽しい給食にするために みんなで会話を楽しくして食べましょう。 食事中にふざけず話さないように気をつけましょう。
22 (水)		いりどうぶつつみやき ひじきのいために じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、とうふ、ひじき、だいず さつまあげ、あぶらあげ、わかめ	ごはん ごま、じゃがいも 糸こんにやく、サラダあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	
23 (木)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご くきわかめ	ごはん ごま	ほうれんそう、もやし とうもろこし、だいこん はくさい、にんじん	

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つきます。
- で囲んでいるデザートはセンターの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることがあります。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を知りたい方は学校へお問い合わせください。

食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分でできたこと(○) (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、残さないうちで食べた	③献立は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるように心がけた	⑦ながら食べをしないように心がけた	⑧塩分、脂質、糖分の多い食品などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた



献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事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。

副菜

主食

汁物(飲み物)

野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含む、体の調子をととのえる役割があります。

ごはん・パン・めんなど

魚介料理 肉料理 卵料理など

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。

おみに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギーの脂質も多いため、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主食に合う副菜を決める
- ③副菜や汁物を決める