

# 献立のお知らせ

献立目標  
楽しい給食にしよう

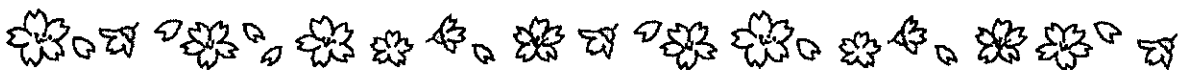
平成29年3月 (小学校)

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)	
1 (水)		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 はるさめ ごまあぶら	たけのこ、ねぎ にんじん、はくさい しいたけ、えのきたけ	ひなまつり ・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 そえる風習があります。
2 (木)	スプーン	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 はくとうゼリー	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	
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 こんにゃく 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	・6日は6年生の卒業をお祝いして ケーキがつかます。 ・春を感じさせる、なの花の あえものです。
6 (月)		チキンみそカツ なののはなからしあえ さつまいも汁 (おいおいケーキ)	牛乳 とり肉 あつあげ	ごはん さつまいも こめあぶら、サラダあぶら	なののはな、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、たまねぎ	
7 (火)		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 糸こんにゃく 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」  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。
8 (水)		なののはな入りたまごやき キャベツののりあえ みそおでん	牛乳 たまご、のり、ちくわ こんぶ、じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにゃく	なののはな、にんじん キャベツ、こまつな だいこん、えだまめ	
9 (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	・10日のりんごは 弘前産の「ふじ」を 予定しています。
10 (金)	スプーン	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	こめこパン 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	
13 (月)		さばしょうがに 長いものうまに あつあげのみそ汁	牛乳 さば、とり肉 あつあげ	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	たけのこ にんじん、はくさい えのきたけ、ねぎ	楽しい給食にするために  みんなで会話を楽しんで 食べましょう。 食事中にふさわしくない 会話をしないように気をつ けましょう。
14 (火)		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	
15 (水)		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 こんにゃく 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	・16日のりんごは 弘前産の「おうりん」を 予定しています。
16 (木)	スプーン	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	
17 (金)		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 糸こんにゃく 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	

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かます。
- で囲んでいるデザート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。

自分ができたことに○(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、残さず食べて食べた	③間食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なった	⑦ながら食べをしなかった	⑧糖、脂肪、糖分の多い菓子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
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



## 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の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。

**野菜料理・果物など**

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

**みそ汁・スープ・牛乳など**

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

**ごはん・パン・めんなど**

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。

**魚介料理・肉料理・卵料理など**

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギーの源の脂質も多いため、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主食に合う主菜を決める → ③副菜や汁物を決める