



献立のお知らせ

献立目標
春の味を楽しもう

平成29年5月(小学校)

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	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 (月)		さばみそに なのはなのあえもの あつあげのみそ汁 (しじもち)	牛乳 さば あつあげ	ごはん	なのはな はくさい キャベツ、ねぎ	端午の節句 5月5日はこどもの日です。 こどもたちの幸せや成長を願い、「かしわもち」「ちまき」などを作ってお供えします。
2 (火)		ショウロンボウ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ショウロンボウ、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 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
8 (月)		とり肉てりやき ねりこみ こまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ とうふ	ごはん さつまいも こんにやく	たけのこ、にんじん こまつな たまねぎ	春の味を楽しもう! ようやく春らしくなってきた今月は、春の いぶきを感じさせてくれる山菜やたけ のこ、アスパラガス、菜の花などを献立に 取り入れています。 春の味を楽しみましょう。
9 (火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ	こめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
10 (水)		さんまおかかに ぜんまいのいたためもの とん汁	牛乳 さんま、かつおぶし、あぶらあげ ぶた肉、こうやとうふ	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、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
11 (木)		ふくじんづけ フルーツあんぱん	牛乳 ふくじん肉 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、パイナップルシロップづけ おうとうかんづめ、みかんかんづめ	よい姿勢で たべましょう ○茶わんは手に持つ ○背すじを伸ばす ○ひじをつかない ○足はそろえて床に つける
12 (金)		チキンみそカツ はくさいのからしあえ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ、わかめ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう えのきたけ ねぎ	
15 (月)		なのはな入りたまごやき ひじきのために せんべい汁	牛乳 たまご、ひじき、ちくわ だいす、とり肉	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダあぶら	なのはな、にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
16 (火)		赤うおさいきょうやき やさしいごますあえ 肉じゃが	牛乳 赤うお、とり肉 ぶた肉	ごはん こめあぶら、ごま、じゃがいも サラダあぶら、糸こんにやく	もやし、きゅうり にんじん たまねぎ	早寝早起き 朝ごはん
17 (水)		ぶた肉しょうがやき ふきのいたためもの いなか汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ふき、だいこん ごぼう、にんじん みず、ねぎ	
18 (木)		やさいかきあげ はくさいのおひたし	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	そばふうめん こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう	食器の並べ方 ○ご飯は左手前 ○汁物は右手前 ○おかずは奥 ○はしは先を左にして、手前に横置き
19 (金)		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 こうやとうふ	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 黄ピーマン、オレンジピーマン、だいこん えのきたけ、だいこんは	
22 (月)		いわししょうがに きりぼしだいこんのいりに わかたけ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	しそ、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ ほそたけ、ねぎ	
23 (火)		トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コンスープ	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	コッペパン オリーブあぶら	トマト、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	食器の並べ方 ○ご飯は左手前 ○汁物は右手前 ○おかずは奥 ○はしは先を左にして、手前に横置き
24 (水)		さけしおやき ぶた肉とだいこんのもの キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
25 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	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 (金)		まくるカツ みずのあぶらいため よしの汁	牛乳 まくる、ちくわ とうふ、とり肉	ごはん こめあぶら、糸こんにやく サラダあぶら、ふ	みず、にんじん ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	
29 (月)		肉だんご(2こ) メンマいため はくさいのみそ汁	牛乳 肉だんご、さつまあげ あつあげ、こうやとうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん はくさい ねぎ	
30 (火)		はるまき ナムルサラダ ワンタンスープ	はるまき なると	ごはん こめあぶら ワンタン、ごま	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	
31 (水)		あじにつけ ほそたけとぶた肉のいたためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、ぶた肉 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	ほそたけ にんじん たまねぎ	

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 [TEL82-1835] 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等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。
- 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。
- そば風味には、そば粉を使用していません。

はしを正しく持とう!

はしは、日本の食事に欠かせない大切な道具です。上手に使いこなすためには、まず、はしを正しく持つことが重要です。はしを正しく持つことで、食べものを上手にとることができ、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。さらに、はしを正しく持つ姿勢は、見た目もよく、いい印象を与えます。

自分の手に合った長さのはしを使おう!

【はしを正しく持つためのポイント①: 選び方】

親指から人差し指の先までの長さの、1.5倍ぐらい

手のひらの長さプラス3cmくらい

直角にする

【はしを正しく持つためのポイント②: 持ち方】

正しく持って上手に使おう!

動かすのは上だけ!

先をそろえる

薬指のつめの横にあてる

親指と人差し指の間にはさみ、固定する

はしは親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ

親指は人差し指のつめの横にあてる

朝ごはんて体と腸と脳にスイッチオン!

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。食べることで胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると勉強に集中することができます。

しっかり朝ごはんを食べて、体と腸と脳にスイッチを入れましょう!

【チャレンジ! 自分でできる朝ごはん】

家にあるもので、簡単な朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょう。

パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝ごはんが出来ますよ。

ごはん + 納豆 + みそ汁

パン + チーズ + レタス + ハム