



# 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(中学校)

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 (月)		菜の花入りたまご焼き ぜんまいの炒め物 せんべい汁	牛乳 たまご、油揚げ 鶏肉	ごはん 糸こんにゃく サラダ油、せんべい	菜の花、ぜんまい、もやし にんじん、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	<b>端午の節句</b> 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」や「ちまき」などを作ってお供えします。
2 (火)		さばみそ煮 白菜のからし和え 厚揚げのみそ汁 (かしわもち)	牛乳 さば 厚揚げ	ごはん	白菜 ほうれん草 キャベツ、ねぎ	
8 (月)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	米粉パン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、ねぎ、マッシュルーム	<b>春の味を楽しもう!</b> 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きます。 春の味を楽しみましょう。
9 (火)		さけ塩焼き 豚肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、豚肉 油揚げ	ごはん サラダ油	大根、にんじん 枝豆、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
10 (水)		福神漬 フルーツ杏仁	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップルシロップ漬 黄桃缶詰、みかん缶詰	
11 (木)		まぐろカツ みずの油炒め 吉野汁	牛乳 まぐろ、ちくわ 鶏肉、豆腐	ごはん 米油、糸こんにゃく サラダ油、ふ	みず、にんじん ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	
12 (金)		つくね 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 つくね、ベーコン 高野豆腐	ごはん サラダ油	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、キャベツ、もやし 大根、えのきたけ、大根葉	<b>早寝早起き 朝ごはん</b> 
15 (月)		さんまおかか煮 キャベツのり和大 豚汁	牛乳 さんま、かつおぶし 豚肉、高野豆腐、のり	ごはん サラダ油	キャベツ、ほうれん草 にんじん、ごぼう 白菜、しめじ、ねぎ	
16 (火)		ショウロンボウ(2個) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ショウロンボウ 豚肉、わかめ	ごはん サラダ油	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	
17 (水)		野菜かき揚げ 白菜のおひたし	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ	そば風めん 米油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ しいたけ、ねぎ、白菜、ほうれん草	
18 (木)		鶏肉照焼き ねりこみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ 豆腐	ごはん さつまいも こんにゃく	たけのこ、にんじん 小松菜 玉ねぎ	<b>よい姿勢で 食べましょう</b> ○茶碗は手に持つ ○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
19 (金)		赤魚西京焼き 野菜のこま酢和え 肉じゃが	牛乳 赤魚、鶏肉 豚肉	ごはん ごま油、ごま、じゃがいも サラダ油、糸こんにゃく	もやし、きゅうり にんじん 玉ねぎ	
22 (月)		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 豆乳	コッペパン オリーブ油	トマト、キャベツ アスパラガス、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、パセリ	
23 (火)		いわし生姜煮 切干大根の炒り煮 茗竹汁	牛乳 いわし、豚肉 わかめ、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	しそ、切干大根 にんじん、しいたけ 細竹、ねぎ	
24 (水)		香巻(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	香巻 なると	ごはん 米油、ごま ワンタン	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、ねぎ	<b>食器の並べ方</b> ○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
25 (木)		肉団子(2個) メンマ炒め 白菜のみそ汁	牛乳 肉団子、さつまいも 厚揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 白菜 ねぎ	
26 (金)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
29 (月)		豚肉生姜焼き 菜の花の和え物 いなかな汁	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん	菜の花、白菜 大根、ごぼう、にんじん みず、ねぎ	
30 (火)		あじ煮付け ふきの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、さつまいも 油揚げ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 じゃがいも	ふき にんじん 玉ねぎ	
31 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	牛乳 焼き豚、なると ぎょうざ	中華めん 米油	メンマ、もやし ねぎ、大根 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【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

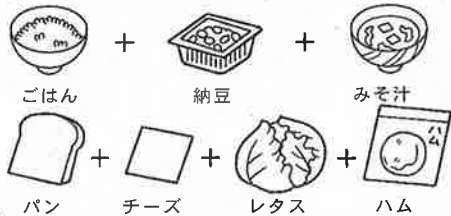
- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

## 朝ごはんは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動かさ、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】



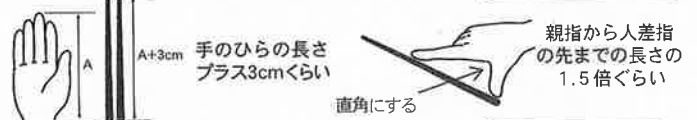
家にあるもので、簡単な朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょう。  
パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝ごはんが出来ますよ。

## 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は、見た目もよく、いい印象を与えます。

### 【はしを正しく持つためのポイント①: 選び方】

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②: 持ち方】

正しく持って上手に使おう!

