



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 (月)		赤うおさいきょうやき やさしいごますあえ 肉じゃが (かしわもち)	牛乳 赤うお、とり肉 ぶた肉	ごはん ごまあぶら、ごま、じゃがいも サラダあぶら、糸こんにゃく	もやし、きゅうり にんじん たまねぎ	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」や「ちまき」などを作ってお供えします。
2 (火)		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 ごまあぶら	はくさい、ほうれんそう えのきたけ ねぎ	
8 (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 あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん はくさい ねぎ	早寝早起き 朝ごはん
9 (火)		さばみそに なのはなのあえもの あつあげのみそ汁	牛乳 さば あつあげ	ごはん	なのはな はくさい、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
10 (水)		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	ごめこパン	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	ねりごみは、津軽地方の 郷土料理です。
11 (木)		とり肉てりやき ねりごみ ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ とうふ	ごはん ごまつな こんにゃく	たけのこ、にんじん ごまつな たまねぎ	
12 (金)		ぶくじんづけ フルーツあんじん	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 ぶくじんづけ、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	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。
15 (月)		さんまおかか に ぜんまいのいためもの とん汁	牛乳、あぶらあげ さんま、かつおぶし ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく 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	
16 (火)		やさしいかきあげ はくさいのおひたし	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	ごはん ごまあぶら ごまあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、しいたけ えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん たまねぎ、しゅんぎく、はくさい、ほうれんそう	よい空気で たべましょう ○茶碗は手に持つ ○箸すじを伸ばす ○ひじをつかない ○足はそろえて床に つける
17 (水)		さけしおやき ぶた肉とだいごんのにも キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
18 (木)		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 ごま 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	なのはな、にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいごん
19 (金)		なのはな入りたまごやき びじきのいために せんべい汁	牛乳 たまご、びじき、ちくわ だいたす、とり肉	ごはん せんべい、糸こんにゃく 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、きりぼしだいごん	
23 (火)		ぶくじんづけ 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 ぶくじんづけ、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	○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)		トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コーンスープ	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	
25 (木)		あじにつけ みずのあぶらいため じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、ちくわ あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	みず にんじん たまねぎ	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
26 (金)		つくね やさしいため だいごんのみそ汁	つくね ベーコン こうやどうふ	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、だいごん えのきたけ、だいごんは	
29 (月)		いわししょうがに きりぼしだいごんのいりに わかたけ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいごん、しそ にんじん、しいたけ ほそたけ、ねぎ	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、朝ごはんができま すよ。
30 (火)		はるまき だいごんサラダ	牛乳 やきぶた、なると はるまき	ちゅうかめん ごまあぶら	メンマ、にんじん、もやし だいごん、きゅうり とうもろこし、ねぎ	
31 (水)		ぶた肉しょうがやき ぶきのいためもの いなか汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ぶき、だいごん ごぼう、にんじん みず、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。

1. 「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けます。
2. □ で囲んでいるデザートや飲み物の容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。
5. そばめんには、そば粉を使用していません。

朝ごはん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自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性化させ、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供給されるため、朝ごはんを食べると短期に集中することができます。

しっかり朝ごはんを食べ、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!