



献立のお知らせ

献立目録
楽しい給食にしよう

平成30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 (木)		はるまき だいこんサラダ 	牛乳 やきぶた、なると はるまき	ちゅうかめん こめあぶら	だいこん、きゅうり、メンマ とうもろこし、もやし ねぎ	ひなまつり ・3月3日はひなまつりです。桃の節句とも呼ばれ、女の子の成長を祝う日です。女の子がいる家庭では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられなどをそえる習慣があります。
2 (金)		なの花入りのたまごやき ふきのあぶらいため えびだんご入りずまし汁 さくらもち 	牛乳 たまご、あぶらあげ えびだんご、とうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、ふ	にんじん、たけのこ れんこん、かんぴょう、なの花 ふき、しいたけ、ねぎ	
5 (月)		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	
6 (火)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに 	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	コッパン マカロニ オリーブあぶら	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ にんじん、たまねぎ	
7 (水)		とり肉てりやき きんぴらごぼう はくさいのみそ汁 	牛乳 とり肉、くわがめ、ちくわ あぶらあげ、こうや豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん はくさい、えのきたけ ねぎ	・9日は6年生の卒業を お祝いでケーキがつ きます。
8 (木)		いなだフライ キャベツとツナのレモンあえ とりだんごのみそ汁 	牛乳 いなだ、ツナ とりだんご、とうふ	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ ねぎ	
9 (金)		とうふハンバーグ やさしいため じゃがいものみそ汁 おいわいケーキ 	牛乳 とうふハンバーグ、さつまあげ わかめ、あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ	感謝の気持ちをこめて
12 (月)		さわらさいきょうやき なの花のからしあえ とん汁 	牛乳 さわら ぶた肉	ごはん じゃがいも	なの花、もやし にんじん、キャベツ、ごぼう しいたけ、ねぎ	
13 (火)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ 	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶたひき肉 くわがめ、なると	ごはん サラダあぶら こめあぶら	たけのこ、ねぎ しいたけ、もやし はくさい、にんじん	 いただきます ごちそうさまでした
14 (水)		ますしおやき だいこんのそぼろに キャベツのみそ汁 	牛乳 ます、ぶたひき肉 こうや豆腐	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん、しいたけ えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	・16日のりんごは弘前産の 「ふじ」の予定です。
15 (木)		やさしいコロッケ もやしのうめあえ 	牛乳 とり肉、あぶらあげ なると	うどん じゃがいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、うめ ほうれんそう、もやし、きゅうり、とうもろこし	楽しい給食 マナーは大丈夫？
16 (金)		ふくじんづけ りんご 	牛乳 ぶた肉	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	
19 (月)		さんまかんろに れんこんのあぶらいため もやしのみそ汁 	牛乳 さんま、さつまあげ こうや豆腐、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	れんこん、にんじん もやし、だいこんは ねぎ	
20 (火)		ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ 	牛乳 ハンバーグ	こめこパン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	
22 (木)		赤うおしおやき ひじきのいために 長いのみそ汁 	牛乳 赤うお、ひじき、ぶたひき肉 だいず、あぶらあげ	ごはん 長いも、糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、ほうれんそう たまねぎ しめじ	 マナーを守ってみんなで楽しく食べま しょう。

アレルギー対応食のお問い合わせは、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はスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートや容器等はセンターのコンテナに入れないうでください。
- 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。

食育の1年間を振り返ってみましょう

みなさんは、学校やお家でどのような食生活を送って
ましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身
を振り返ってみましょう。

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	②給食の準備を きちんとできた	③食事のマナーを 守って食べた	④よくかんで食べる よう心がけた	⑤きらいなものでもがんば って食べるよう心がけた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥野菜をしっかり 食べるよう心がけた	⑦食べられることに 感謝できた	⑧みんなで仲よく 食べた	⑨給食は時間を決めて 食べ過ぎなかった	⑩糖分、脂肪、塩分をとり 過ぎないように心がけた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう。



ふと 太りやすいながら食べに要注意

テレビをしながら

本を読みながら

テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしている時はありませんか？こうした食
習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られま
せん。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。