



# 献立のお知らせ

献立目標  
楽しい給食にしよう

平成30年3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 (木)		鶏肉照焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、莖わかめ、ちくわ 油揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにやく サラダ油	ごぼう、にんじん 白菜、えのきたけ ねぎ	<b>ひなまつり</b> ・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)		さわら西京焼き 菜の花のからし和え 豆腐のみそ汁 桜もち	牛乳 さわら、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、菜の花 もやし、ねぎ	・6日は3年生の卒業をお祝いしてケーキがきます。 
5 (月)		ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ	米粉パン じゃがいも	きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	
6 (火)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ 肉祝いやき	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚ひき肉 茎わかめ、なると	ごはん サラダ油 ごま油	たけのこ、ねぎ しいたけ、もやし にんじん、白菜	
7 (水)		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	
8 (木)		菜の花入りたまご焼き ふきの油炒め 豚汁	牛乳 たまご、油揚げ 豚肉、高野豆腐	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダ油	菜の花、ふき、にんじん キャベツ、ごぼう しいたけ、ねぎ	<b>感謝の気持ちをこめて</b> 
9 (金)		いなだフライ キャベツとツナのレモン和え 鶏団子のみそ汁	牛乳 いなだ、ツナ 鶏団子、豆腐	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ ねぎ	
12 (月)		さんま甘露煮 れんこんの油炒め もやしのみそ汁	牛乳 さんま、さつま揚げ 高野豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにやく サラダ油	れんこん、にんじん もやし、大根葉 ねぎ	いただきます ごちそうさまでした
14 (水)		野菜コロッケ もやしの梅和え	牛乳 鶏肉、油揚げ なると	うどん じゃがいも 米油	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、梅 ぼつれん草、もやし、きゅうり、とうもろこし	
15 (木)		豆腐ハンバーグ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ、さつま揚げ わかめ、油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油	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、玉ねぎ	<b>楽しい給食</b> マナーは大丈夫? 
16 (金)		ます塩焼き 大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ます、豚ひき肉 高野豆腐	ごはん こんにやく サラダ油	大根、にんじん、しいたけ 枝豆、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
19 (月)		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煮	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	コッペパン マカロニ オリーブ油	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、玉ねぎ	
20 (火)		赤魚塩焼き ひじきの炒め煮 長いのみそ汁	牛乳 赤魚、ひじき、豚ひき肉 大豆、油揚げ	ごはん 長いも、糸こんにやく サラダ油	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ しめじ	マナーを守ってみんなで楽しく食べましょう。
22 (木)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	・22日のりんごは弘前産の「ふじ」の予定です。 

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。

## 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いましたか。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食事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。



### 太りやすいながら食べに要注意



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。