



# 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 (木)		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 豆腐、ぶたひき肉 くわわかめ、なると	ごはん こまあぶら	しいたけ、たけのこ ねぎ、もやし はくさい、にんじん	<h2>ひなまつり</h2> <p>・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食べる習慣があります。</p> <p>・8日は6年生の卒業をお祝いしてケーキがつかれます。</p>
2 (金)		さわらさいきょうやきな の花のからしあえ えびだんご入りすまし汁 さくらもち	牛乳 さわら えびだんご、とうふ	ごはん ふ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、なの花、もやし ねぎ、しいたけ	
5 (月)		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 だいす、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく 長いも、サラダあぶら	にんじん ほうれんそう、たまねぎ しめじ	
6 (火)		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、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ	
7 (水)		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	こめごはん じゃがいも	きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	
8 (木)		さんまかんろに キャベツとツナのレモンあえ とりだんごのみそ汁 おいわいケーキ	牛乳 さんま、ツナ とりだんご、とうふ	ごはん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん ねぎ	
9 (金)		ますしおやき だいごんのそばろに 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 こんにやく サラダあぶら	だいごん、にんじん しいたけ、えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
12 (月)		とうふハンバーグ きんぴらごぼう はくさいのみそ汁	牛乳、とうふハンバーグ くわわかめ、ちくわ こうや豆腐、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	ごぼう、にんじん はくさい、えのきたけ ねぎ	
13 (火)		はるまき だいごんサラダ	牛乳 はるまき やきぶた、なると	ちゅうかめん こめあぶら	もやし、メンマ ねぎ、だいごん きゅうり、とうもろこし	<p>・14日のりんごは弘前産の「ふじ」の予定です。</p>
14 (水)		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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	<h2>楽しい給食</h2> <p>マナーは大丈夫?</p>
15 (木)		なの花入りたまごやき ふきのあぶらいため とん汁	牛乳 たまご、あぶらあげ ぶた肉	ごはん じゃがいも、糸こんにやく サラダあぶら	なの花、ふき、にんじん ごぼう、キャベツ ねぎ、しいたけ	
16 (金)		とり肉てりやき やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉、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	

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。

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かれます。
2. □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しないでください。
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。

## 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が、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いろいろなものをかんで食べるようになった
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥野菜をしっかり食べるようになった	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塩分、脂肪、糖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。



## 食べながら、何か別のことをしている時はありませんか？

テレビを見ながら

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。