



献立のお知らせ

献立のねらい
春の味を楽しもう

令和6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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)		
1 (水)		魚フライ 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	牛乳 魚すり身、鶏肉、油揚げ 鶏団子、豆腐、みそ	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん 切干大根、しいたけ こんにゃく、ねぎ	754	端午の節句 端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。
2 (木)		豆腐ハンバーグ 菜の花のおひたし 豚汁	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉、高野豆腐、みそ	菜の花、もやし にんじん、ごぼう 白菜、ねぎ	741	
7 (火)		福神漬 桃缶詰	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 桃缶詰	783	
8 (水)		男じゃくコロッケ もやしののり和え	うどん じゃがいも 米油	牛乳 豚肉、なると、油揚げ 牛肉、わかめ、のり	にんじん、だけのご、しいたけ、ねぎ 玉ねぎ もやし、小松菜	629	
9 (木)		いわし梅煮 ふきの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 いわし、さつま揚げ、大豆 油揚げ、豆乳、みそ	ふき、にんじん、こんにゃく、 大根、玉ねぎ しいたけ、ねぎ	704	
10 (金)		たけのこ入り信田煮 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 鶏肉、油揚げ 豚肉、さわかめ、みそ	たけのこ 大根、にんじん、枝豆、こんにゃく ほうれん草、玉ねぎ、えのきたけ	631	
13 (月)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリーム煮	ごはん ココロパン ドレッシング シチュールウ、砂糖	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	ブロッコリー、青ピーマン 黄ピーマン、とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、にんじん	690	
14 (火)		肉団子(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん ごま油、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、なると	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、白菜、にんじん ねぎ、えのきたけ	654	
15 (水)		鶏肉くわ焼き メンマの炒め物 みそけんちん汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく 大根、ごぼう しめじ、ねぎ	647	
16 (木)		つくね 茎わかめの炒め煮 かぶのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 つくね 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく かぶ ねぎ	706	
17 (金)		さばみそ煮 もやしの梅和え 豆腐のみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳 さば、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 玉ねぎ、にんじん ねぎ	769	
20 (月)		福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも、ハヤシルウ 砂糖、でん粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム 福神漬 パイナップル缶詰	813	田植えの 季節です
21 (火)		にしん煮付け ねりこみ 白菜のみそ汁	ごはん さつまいも 砂糖、でん粉	牛乳 にしん、油揚げ 高野豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく 白菜、しめじ ねぎ	699	
22 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根サラダ	中華めん 米油、ごま油 砂糖	牛乳 ぎょうざ 焼き豚、なると	にんじん、もやし、ねぎ、メンマ 大根、きゅうり とうもろこし	756	
23 (木)		たまご焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁	ごはん サラダ油、でん粉 ふ	牛乳 たまご、ベーコン 豆腐、油揚げ	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、ねぎ、しいたけ	679	
24 (金)		しゅうまい(2個) ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング、ごま ワントン	牛乳 しゅうまい 豚肉	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん ねぎ、きくらげ	683	
27 (月)		デミグラスソースハンバーグ いんげんのごまドレッシング和え 小松菜のみそ汁	ごはん ごま ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 油揚げ、みそ	いんげん、もやし、とうもろこし 小松菜、玉ねぎ にんじん、しめじ、ねぎ	735	
28 (火)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールー ゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、桃缶詰	804	
29 (水)		赤魚塩焼き 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 赤魚、高野豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、大根、こんにゃく 枝豆、しいたけ キャベツ、玉ねぎ、しめじ	658	
30 (木)		ソーセージステーキ ひよこ豆とコーンのソー 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳 ソーセージステーキ ひよこ豆、ベーコン 厚揚げ、みそ	とうもろこし、枝豆、玉ねぎ 大根、にんじん ねぎ	759	
31 (金)		鶏肉トマトソース煮 キャベツとツナのレモン和え 和風コンソメスープ	ごはん 砂糖	牛乳 鶏肉、ツナ ベーコン、油揚げ	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	677	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。忘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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性あります。
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)

口中調味
できていますか？

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで
ちょうどよい味にして食べましょう。

目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちを持って食べる事です。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、ごはんがきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。



朝ごはん
元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはん
ON!

体 からだほかほか
脳 頭はたらく
腸 お腹すっきり