献立のお知らせ

令和６年５月（小学校）

献立のねらい
春の味を楽しもう

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 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）	栄養価 エネルギー (kcal)
1 (水)		さばみそに もやしのうめあえ とうふのみそ汁	ごはん さとう	牛乳 さば、みそ、とり肉 とうふ、あぶらあげ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ たまねぎ、にんじん ねぎ	618
2 (木)		さかなフライ きりぼしだいこんのいためもに とりだんごのみそ汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら さとう	牛乳 さかなすりみ、とり肉、とうふ あぶらあげ、とりだんご、みそ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん きりぼしだいこん、しいたけ こんにゃく、ねぎ	626
7 (火)		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あえ こまつなのみそ汁	ごはん ごま ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ、みそ	いんげん、もやし、とうもろこし こまつな、たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	585
8 (水)		たまごやき やさいいため とうふのすまし汁	ごはん サラダあぶら、でんぷん ふ	牛乳 たまご、ベーコン とうふ、あぶらあげ	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	552
9 (木)	○	ポークカレー ふくじんづけ ももかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ	666
10 (金)		とうふハンバーグ なの花のおひたし とん汁	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉、こうやどうふ、みそ	なの花、もやし にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	600
13 (月)		いわしうめに ふきのいためもに とう乳入りみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 いわし、さつまあげ、だいず あぶらあげ、とう乳、みそ	ふき、にんじん、こんにゃく だいこん、たまねぎ しいたけ、ねぎ	622
14 (火)		とり肉トマトソースに キャベツとツナのレモンあえ わふうコンソメスープ	ごはん さとう	牛乳 とり肉、ツナ ベーコン、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	578
15 (水)	○	ハヤシライス ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも、ハヤシルウ さとう、でんぷん	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ふくじんづけ パイナップルかんづめ	674
16 (木)		ごもくうどん だんしゃくコロッケ もやしののりあえ	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶた肉、なると、あぶらあげ 牛肉、わかめ、のり	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ たまねぎ もやし、こまつな	524
17 (金)		ソーセージステーキ ひよこまめとコーンのソテー あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら でんぷん	牛乳、ソーセージステーキ ひよこまめ、ベーコン あつあげ、みそ	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ だいこん、にんじん ねぎ	630
20 (月)		とり肉くわやき メンマのいためもの みそけんちん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ	556
21 (火)	○	コッペパン オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	コッペパン ドレッシング シチュールウ、さとう	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	ブロッコリー、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、とうもろこし、たまねぎ キャベツ、にんじん	551
22 (水)		にしんにつけ ねりこみ はくさいのみそ汁	ごはん さつまいも さとう、でんぷん	牛乳 にしん、あぶらあげ こうやどうふ、みそ	にんじん、こんにゃく はくさい、しめじ ねぎ	576
23 (木)		しゅうまい（２こ） ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング、ごま ワンタン	牛乳 しゅうまい ぶた肉	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん ねぎ、きくらげ	568
24 (金)		たけのこ入りしのだに ぶた肉とだいこんのにもの ほうれんそうのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぷん	牛乳 とり肉、あぶらあげ ぶた肉、くきわかめ、みそ	たけのこ、こんにゃく だいこん、にんじん、えだまめ ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ	527
27 (月)		肉だんご（２こ） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん ごまあぶら、サラダあぶら さとう、でんぷん	牛乳 肉だんご、ぶた肉 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、はくさい、にんじん ねぎ、えのきたけ	563
28 (火)		赤うおしおやき こうやどうふのごもくに キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぷん	牛乳 赤うお、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく えだまめ、しいたけ キャベツ、たまねぎ、しめじ	547
29 (水)	○	チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ ゼリー	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	679
30 (木)		しょうゆラーメン あげぎょうざ（２こ） だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら、ごまあぶら さとう	牛乳 ぎょうざ やきぶた、なると	にんじん、もやし、ねぎ、メンマ だいこん、きゅうり とうもろこし	603
31 (金)		つくね くきわかめのいためもに かぶのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、つくね くきわかめ、さつまあげ あぶらあげ、みそ	にんじん、こんにゃく かぶ ねぎ	584

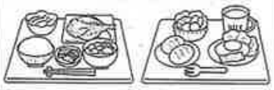
おしらせ

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。

朝ごはんは**主食・主菜・副菜**をそろえて バランスよく食べよう

- 主食 … ごはん、パン、めん
- 主菜 … たまご、肉、魚料理など
- 副菜 … 野菜や海そうなど
- 汁物 … みそ汁やスープなど



こんな箸の使い方していませんか？

この他にも、やってはいけないはし使いがあります。調べてみましょう！

田植えの季節です

22日の「ねりこみ」は青森県・津軽地方の郷土料理です。
田植えの時期に豊作を祈願したり、人が集まる時のおもてなし料理として作られてきました。

習慣づけよう！ 早寝・早起き・朝ごはん

早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。

5月30日はごみゼロの日

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。食べ残さない、買いすぎないなど、１人ひとりができることを実行していきましょう！

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。

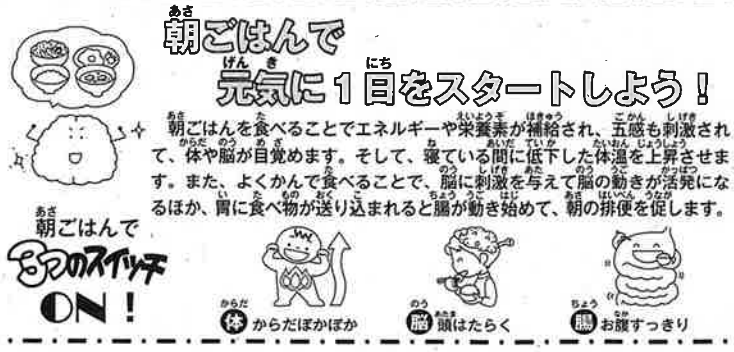
1. 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. 令和６年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、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、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさず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、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。

朝ごはんで元気に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、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。