



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 (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	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)		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 だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	558	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)		さかなフライ きりぼしだいごんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう サラダあぶら	牛乳、さかなずりみ とり肉、あぶらあげ、 とりだんご、とうふ、みそ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん きりぼしだいごん、しいたけ こんにゃく、ねぎ	633	
7 (火)		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 ふた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ	646	
8 (水)		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 でんぶん、さとう	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、だいごん えだまめ、しいたけ、こんにゃく キャベツ、たまねぎ、ねぎ	571	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
9 (木)		しゅうまい(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん こま、ドレッシング ワンタン	牛乳 しゅうまい ふた肉	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	573	
10 (金)		たまごやき やさしいため とうふのずまし汁	ごはん サラダあぶら、でんぶん ぶ	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	533	●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
13 (月)		たけのこ入りのだに ぶた肉とだいごんのにも ほうれんそうのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら、でんぶん	牛乳 とり肉、あぶらあげ ふた肉、くわわかめ、みそ	たけのこ、だいごん、こんにゃく にんじん、えだまめ、ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ	538	
14 (火)		だんしゃくコロケ もやしのりあえ	うどん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ふた肉、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	521	
15 (水)		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 でんぶん	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 だいごん、にんじん ねぎ	644	田植えの 季節です
16 (木)		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、でんぶん	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	554	16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。
17 (金)		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、でんぶん	牛乳 ふた肉	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	637	
21 (火)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら、こめあぶら でんぶん、さとう	牛乳 肉だんご、ふた肉 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、しいたけ	553	
22 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	ごはん 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 キャベツ、にんじん、たまねぎ	538	
23 (木)		とり肉くわやき メンマのあえもの みそけんちん汁	ごはん こま こめあぶら	牛乳 とり肉 とうふ、みそ	メンマ、もやし、きゅうり にんじん、だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ	521	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!
24 (金)		いわしうめに ふきのいために とう乳入りみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 いわし、さつまあげ、みそ あぶらあげ、とう乳、だいす	ふぎ、にんじん、こんにゃく だいごん、たまねぎ しいたけ、ねぎ	581	習慣づけよう! 早寝・早起き・朝ごはん
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あえ こまつなのみそ汁	ごはん こま こまドレッシング	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 しめじ、ねぎ	552	
28 (火)		あげぎょうざ(2こ) だいごんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら、こめあぶら 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 だいごん、きゅうり とうもろこし	564	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。
29 (水)		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 とう乳	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	689	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、買はず ぎのないなど、1人ひと りができることを実行 していきましょう!
30 (木)		つくね くわわかめのいために かぶのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、つくね くわわかめ、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	562	
31 (金)		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、とり肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	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	592	

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がありますが(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。)

こうちゅうちゅうみ
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、「一緒に食べる人とい
やな思いをさせないために思いやりの気
持ちはあらわすこと。」「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、こぼさずきれいに食べられます。何
より、みんな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
ON!

朝ごはんを
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。

からだはかぼか
頭はたらく
お腹すっきり