



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
楽しい給食にしよう

令和7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	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)		
3 (月)		ごはん入り信田煮 菜の花のからし和え 豆腐のみそ汁 (さくらもち)	ごはん 砂糖 さくらもち	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 豆腐、わかめ、みそ	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ かんぴょう、ごぼう、玉ねぎ、菜の花 もやし、えのきたけ、ねぎ	766	3月3日 ひなまつり
4 (火)		しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ (お祝いケーキ)	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、ケーキ	牛乳 しゅうまい、鶏肉 わかめ、なると	オレンジピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ、たけのこ 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	771	
5 (水)		オムレツ ブロッコリーサラダ	スパゲッティ サラダ油、砂糖 ドレッシング	牛乳 豚肉、大豆 たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	844	
6 (木)		いわし梅煮 切干大根の炒め煮 豚汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 いわし、油揚げ、豚肉 高野豆腐、みそ	切干大根、にんじん こんにゃく、しいたけ、白菜 しめじ、ごぼう、ねぎ	670	3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。
7 (金)		福神漬 二色ビーチ	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 ももんが話	767	
10 (月)		トマトソースチキン カラフルサラダ 野菜スープ	コッペパン ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、マッシュルーム にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ	673	4日は3年生の卒業を、お祝いで、いちごケーキがつきます。
11 (火)		つくね ふきの炒め物 みそおでん	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 つくね、豚肉、がんもどき、ちくわ 昆布、じゃこ入りさつま揚げ、みそ	ふき、にんじん こんにゃく、枝豆 大根	758	3食きちんと食べよう!
12 (水)		さわら白しょうゆ焼き 野菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁	ごはん ごま油、ごま 砂糖、ふ	牛乳 さわら、鶏肉 豆腐	野菜菜、青じそ、赤かぶ、大根 しば漬、もやし、きゅうり えのきたけ、ねぎ、しいたけ	666	朝 昼 夕
13 (木)		豆腐ハンバーグ 鶏肉とかぶの煮物 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 豆腐ハンバーグ、鶏肉 油揚げ、みそ	かぶ、にんじん、こんにゃく 枝豆、しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	778	しっかり 手洗い
14 (金)		メンチカツ ごぼうとツナのごまドレッシング和え ちゃんこ汁	ごはん 米油、ごまドレッシング ごま、ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉、ツナ 豆腐、鶏肉	ごぼう、きゅうり、とうもろこし 白菜、にんじん、しめじ ねぎ、切干大根、玉ねぎ	787	
17 (月)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	755	
18 (火)		さばみそ煮 大根のそぼろ煮 なめこのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 さば、みそ 豚肉、油揚げ	大根、にんじん、枝豆 なめこ、玉ねぎ 白菜、ねぎ	752	
19 (水)		春巻 メンマの和え物	中華めん 米油 ごま油、ごま	牛乳 豚肉、みそ 春巻	キャベツ、玉ねぎ にんじん、ねぎ メンマ、もやし、きゅうり	760	
21 (金)		鶏肉照焼き 茎わかめの炒め煮 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉、さつま揚げ、茎わかめ ベーコン、油揚げ	にんじん こんにゃく、大根 ねぎ、しいたけ	624	
24 (月)		赤魚西京焼き 野菜のごま塩炒め さつまいも汁	ごはん ごま油、ごま でん粉、さつまいも	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん たけのこ、しめじ ごぼう、ねぎ	706	春休み中も3食しっかり食べて元気に新年度を迎えましょう!

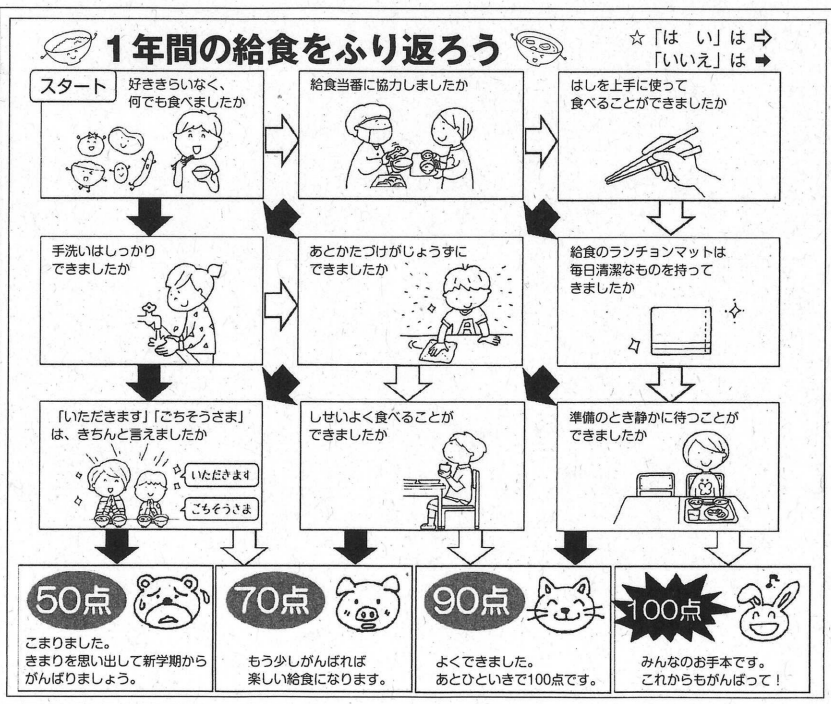
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。



## けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
  2. 身体を動かして 遊ぼう
  3. 毎日 歯みがき
- ~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~



## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での動きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

## 卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、自分で作ったりする機会が増えてきます。これまでに学んだことをいかしながら、これからも“食べる”ことを大切にし、充実した毎日を送ってください。

