



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 (小学校)

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)		ちらしごはん さわら白しょうゆやき れんごんのみそいため とうふのすまし汁 (さくらもち)	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん、ふ、さくらもち	牛乳 さわら、ぶた肉 みそ、とうふ	にんじん、たけのこ、れんごん かんぴょう、しいたけ、たまねぎ こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	671	3月3日 ひなまつり
4 (火)		いちごジャム オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	食パン ドレッシング、サラダあぶら シチュールウ、さとう、ジャム	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム	633	
5 (水)		しゅうまい (2こ) とり肉とピーマンのあまずいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	オレンジピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	590	
6 (木)		メンチカツ ごぼうとツナのごまドレッシングあえ ちゃんご汁	ごはん ごめあぶら、ごまドレッシング ごま、ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉、ツナ とうふ、とり肉	ごぼう、きゅうり、とうもろこし はくさい、にんじん、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん、たまねぎ	677	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)		さばみそに だいごんのそぼろに なめこのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん	牛乳 さば、みそ ぶた肉、あぶらあげ	だいごん、にんじん、えだまめ なめこ、たまねぎ はくさい、ねぎ	600	
10 (月)		とり肉でりやき ふきのしためもの わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とり肉、さつまあげ ベーコン、あぶらあげ	ふき、にんじん こんにゃく、だいごん ねぎ、しいたけ	535	3食きちんと食べよう!
11 (火)		ボークカレー ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも カレーウ	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	646	朝 昼 夕
12 (水)		いろとりごはん ごぼう入りしのだに きわめのためには はくさいのみそ汁 (きりぼしケーキ)	ごはん サラダあぶら、さとう ケーキ	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉、みそ きわめ、さつまあげ、こうどうふ	のさわな、青じそ、赤かぶ、だいごん しぼづけ、ごぼう、にんじん、たまねぎ こんにゃく、はくさい、しめじ、ねぎ	617	12日は6年生の卒業を お祝いで、いちごケーキ がつけます。
13 (木)		みそラーメン はるまき メンマのあえもの	ちゅうかめん ごめあぶら ごまあぶら、ごま	牛乳 ぶた肉、みそ はるまき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ メンマ、もやし、きゅうり	608	しっかり 手洗い
14 (金)		とうふハンバーグ とり肉とかぶのもの 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 とうふハンバーグ、とり肉 あぶらあげ、みそ	かぶ、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	625	
17 (月)		いわしうめ きりぼしだいごんのいため とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 いわし、あぶらあげ、ぶた肉 こうどうとうふ、みそ	きりぼしだいごん、にんじん こんにゃく、しいたけ、はくさい しめじ、ごぼう、ねぎ	566	
18 (火)		コッパン トマトソースチキン カラフルサラダ やさしいスープ	コッパン ドレッシング	牛乳 とり肉 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、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ	538	
19 (水)		赤うおさいきょうやき やさしいごまおいため さつまいも汁	ごはん ごまあぶら、ごま でんぷん、さつまいも	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん たけのこ、しめじ ごぼう、ねぎ	588	
21 (金)		チキンカレー ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレーウ	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	638	
24 (月)		つくね なの花のからしあえ みそおでん	ごはん さとう	牛乳 つくね、じゃこ入りさつまあげ がんもどき、ちくわ、こんぶ、みそ	なの花、もやし えだまめ、だいごん にんじん、こんにゃく	640	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【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けます。
- 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~

1年間の給食をふり返ろう

☆「はい」は →
「いいえ」は →

スタート 好き嫌いなく、何でも食べましたか	給食当番に協力しましたか	はしを上手に使うことができたか	
手洗いはしっかりできましたか	あとかたづけがしやすかったですか	給食のランチョンマットは毎日清潔なものでしたか	
「いただきます」「ごちそうさま」は、きちんと言えましたか	しせいよく食べることができましたか	準備のとき静かに待つことができましたか	
50点 ごまりました。まきりを思い出して新学期からがんばりましょう。	70点 もう少しがんばれば楽しい給食になります。	90点 よくできました。あとひとりで100点です。	100点 みんなのお手本です。これからもがんばって!

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異なるため、健康に過ごすにはこれらを言った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、充実した毎日を送ってください。