



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)		
3 (月)		とうふハンバーグ とり肉とかぶのにも キャベツのみそ汁 (さくらもち)	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん さくらもち	牛乳 とうふハンバーグ、とり肉 あぶらあげ、みそ	たけのこ、れんこん、かんぴょう 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	736	<p>3月3日 ひなまつり</p> <p>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。</p>
4 (火)		メンチカツ ごぼうとツナのごまドレッシングあえ ちゃんこ汁	ごはん こめあぶら、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	676	
5 (水)		トマトソースチキン カラフルサラダ やさしいスープ	コッパパン ドレッシング	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ、オレンジピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ	536	
6 (木)		ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも カレールー	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	649	
7 (金)		いわしうめに きりぼしだいこんのいために 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 こうやどうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ、はくさい ごぼう、ねぎ	590	
10 (月)		赤うおさいきょうやき やさいのごましおいため さつまいも汁	ごはん ごまあぶら、ごま でんぶん、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	595	
11 (火)		はるまき メンマのあえもの	ちゅうかめん こめあぶら 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	626	<p>3食きちんと食べよう!</p> <p>13日は6年生の卒業を お祝いして、いちごケーキ がつきます。</p>
12 (水)		とり肉てりやき ふきのいためもの 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、だいこん ねぎ、しいたけ	541	
13 (木)		さらわ白しょうゆやき れんこんのみそいため とうふのすまし汁 (おいわいケーキ)	ごはん サラダあぶら、さとう ふ、ケーキ	牛乳 さわら、ぶた肉 みそ、とうふ	のぎわな、青じそ、赤かぶ、だいこん しばづけ、しいたけ にんじん、れんこん、たまねぎ こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	666	<p>しっかり 手洗い</p>
14 (金)		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、だいこん にんじん、こんにゃく	608	
17 (月)		ごぼう入りしのだに くわかめのいために はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉、みそ くわかめ、さつまあげ、こうやどうふ	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	534	
18 (火)		しゅうまい(2) とり肉とピーマンのあますいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 しゅうまい、とり肉 わかめ、なると	赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	583	
19 (水)		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	621	
21 (金)		さばみそに だいこんのそぼろに なめこのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 さば、みそ ぶた肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ こんにゃく、なめこ、たまねぎ はくさい、ねぎ	630	
24 (月)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	643	<p>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!</p>

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。)
- 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

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 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

☆「はし」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	はしを上手にを使って食べることができましたか
手洗いはしっかりできましたか	あとかたづけがしゅうずにできましたか	給食のランチョンマットは毎日清潔なものを持ってきましたか
「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 こまりました。きま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。あとひといきで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働きが違うため、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、充実した毎日を送ってください。