



献立のお知らせ

献立のねらい
春の味を楽しもう

令和8年5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		主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に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 (金)			たまご焼き もやしの梅和え 豚汁	ごはん 砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ たまご、豚肉 高野豆腐、みそ	たけのこ、もやし、ほうれん草 とうもろこし、梅、大根 にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	658	春の訪れを感じる季節になりました。新しい学級での生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。5月は、春が旬の食べ物が出てくる季節です。春ならではの味を楽しみましょう。
7 (木)			福神漬 フルーツデザート	ごはん、じゃがいも、カレールウ りんごゼリー、ぶどうゼリー ピーチゼリー、豆乳ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	789	チャウダーとは、アメリカで生まれた少しとろみのあるスープです。11日の「あさり」とアスパラのチャウダー」には、鉄分などの栄養が豊富なあざりと、春が旬のアスパラガスを組み合わせました。旬の食材のおいしさを感じてみましょう。
8 (金)			いわしみそ煮 大根のそぼろ煮 なめこのみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳、いわし みそ、豚肉、豆腐 油揚げ	にんじん、大根 こんにゃく、枝豆 しいたけ、なめこ、ねぎ	691	アじは「味がよい魚」だから「あじ」という名前がついたと言われている魚です。クセの少ない味で、古くから日本人に親しまれてきました。12日には「あじカツ」が出ます。あじを味わって食べましょう。
11 (月)			ソーセージステーキ 枝豆とコーンのソテー あざりとアスパラのチャウダー	コッペパン、サラダ油 でん粉、じゃがいも シチュールウ、砂糖	牛乳 ソーセージ あさり、豆乳	枝豆、とうもろこし 玉ねぎ、赤ピーマン、にんじん アスパラガス、マッシュルーム	781	
12 (火)			あじカツ 野菜のごま酢和え 和風コンソメスープ	ごはん 米油、ごま油 ごま、砂糖	牛乳、あじ 鶏肉、ベーコン 油揚げ	もやし、きゅうり 大根、にんじん ねぎ、しいたけ	668	
13 (水)			鶏肉くわ焼き ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも 砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ 高野豆腐 みそ	りんごジュース にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ、ねぎ	640	
14 (木)			ひじき入りつくね きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	ごはん、サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳、ひじき つくね、豚肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	710	
15 (金)			ごぼう入りメンチカツ 菜の花のおひたし みそけんちん汁	ごはん 米油	牛乳、メンチカツ 豆腐 みそ	ごぼう、菜の花 もやし、大根、にんじん しいたけ、ねぎ	714	
18 (月)			肉団子（2個） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん、ごま油 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳、肉団子 豚肉、わかめ 豆腐	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、もやし にんじん、ねぎ	657	春になるときれいな黄色い花を咲かせる菜の花ですが、野菜として食べられることもできます。食用のものは花が咲く前に収穫して食べます。栄養満点でビタミンCが豊富に含まれています。
19 (火)			鶏肉生姜みそ焼き 白菜のり和え 豆腐のすまし汁	ごはん ふ でん粉	牛乳、鶏肉 みそ、のり 豆腐、わかめ	白菜、ほうれん草 にんじん、しいたけ ねぎ	611	
20 (水)			野菜かき揚げ ひじきの和え物	うどん 米油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉 油揚げ、わかめ ひじき、鶏肉	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ、ねぎ にんじん、しいたけ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり 春菊、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	689	食事の あいさつをしよう!
21 (木)			さば塩みりん焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳、さば 油揚げ 厚揚げ、みそ	大根、にんじん こんにゃく、しいたけ ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ	710	郷土料理「ねりこみ」
22 (金)			照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ごはん、ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 ハンバーグ	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 玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	682	13日の「ねりこみ」は、田植えの時期に豊作を願って食べたり、お祝い事のときに食べられる青森県の郷土料理です。さつまいもやにんじん、油揚げ、こんにゃくなどを砂糖を使って煮込む、甘い味付けが特徴の料理です。
25 (月)			福神漬 パイナップル缶詰	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル缶詰	756	
26 (火)			ポテトクロック 小松菜のおかか和え あざりのみそ汁	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、かつお節 あさり、豆腐 油揚げ、みそ	小松菜、もやし にんじん ねぎ	701	めばるは、春が旬の魚で「春吉魚」とも呼ばれています。めばるの骨に気を付けて食べましょう。
27 (水)			しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん 砂糖 でん粉、ごま油	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉、大豆 なると、わかめ	たけのこ、ねぎ しいたけ、白菜 玉ねぎ、にんじん	700	
28 (木)			めばる照焼き ひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、めばる ひじき、さつまいも 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく 枝豆、もやし 玉ねぎ、ねぎ	627	はしを正しく 持って使おう!
29 (金)			豆腐ハンバーグ 茎わかめの炒め煮 ちゃんこ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳、豆腐ハンバーグ 茎わかめ、さつまいも 鶏肉、油揚げ	にんじん、こんにゃく 白菜、ごぼう しめじ、ねぎ	716	

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います。

- 「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かます。
- 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。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵（たらこ）、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。）

**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。

朝ごはんを食べよう!



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

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。

食事マナーに気をつけよう

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足をつけて座ります。

食事中は楽しい話題にしよう

OK

NG

食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。