



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（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	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)		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、サラダあぶら さとう じゃがいも	牛乳、とり肉、あぶらあげ つくね、ひじき ぶた肉、みそ	たけのこ、ごぼう、にんじん こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	591	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えます。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)		肉だんご（2こ） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん、ごまあぶら さとう、でんぶ サラダあぶら	牛乳、肉だんご ぶた肉、わかめ とうふ	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	562	
8 (金)		あじカツ やさしいごますあえ わふうコンソメスープ	ごはん ごまあぶら、ごまあぶら ごま、さとう	牛乳、あじ とり肉、ベーコン あぶらあげ	もやし、きゅうり だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	541	あじは「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た魚です。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。8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)		とり肉しょうがみそやき はくさいののりあえ とうふのすまし汁	ごはん ふ でんぶ	牛乳、とり肉 みそ、のり とうふ、わかめ	はくさい、ほうれんそう にんじん、しいたけ ねぎ	517	
12 (火)		いわしみに だいこんのそぼろに なめこのみそ汁	ごはん さとう、でんぶ サラダあぶら	牛乳、いわし みそ、ぶた肉、とうふ あぶらあげ	にんじん、だいこん こんにゃく、えだまめ しいたけ、なめこ、ねぎ	595	食事の あいさつをしよう!
13 (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 りんごゼリー、ぶどうゼリー ピーチゼリー、とう乳ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	658	
14 (木)		やさいかきあげ ひじきのあえもの	うどん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ ひじき、とり肉	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ、ねぎ にんじん、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり しゅんぎく、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	514	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。
15 (金)		さばしおみりんやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、さば あぶらあげ あつあげ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	589	
18 (月)		ごぼう入りメンチカツ なの花のおひたし みそけんちん汁	ごはん ごまあぶら	牛乳、メンチカツ とうふ みそ	ごぼう、なの花 もやし、だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	589	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。19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さりと、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。
19 (火)		ソーセージステーキ えだまめとコーンのソテー あさりとアスパラのチャウダー	コッペパン、サラダあぶら でんぶ、じゃがいも シチュールウ、さとう	牛乳 ソーセージ あさり、とう乳	えだまめ、とうもろこし たまねぎ、赤ピーマン、にんじん アスパラガス、マッシュルーム	598	
20 (水)		とうふハンバーグ くまわかめのいために ちゃんこ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とうふハンバーグ くまわかめ、さつまあげ とり肉、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく はくさい、ごぼう しめじ、ねぎ	578	郷土料理「ねりこみ」
21 (木)		たまごやき もやしのうめあえ とん汁	ごはん さとう	牛乳、たまご とり肉、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	もやし、ほうれんそう、とうもろこし うめ、だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく、ねぎ	545	
22 (金)		とり肉くわやき ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも さとう、でんぶ	とり肉、あぶらあげ こうやどうふ 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	506	22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)		しゅうまい（2こ） マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん さとう でんぶ、ごまあぶら	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶた肉、だいす なると、わかめ	たけのこ、ねぎ しいたけ、はくさい たまねぎ、にんじん	596	
26 (火)		めばるてりやき ひじきのいために もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、めばる ひじき、さつまあげ あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ、もやし たまねぎ、ねぎ	522	めばるは、春が旬の魚で「春がけ魚」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)		ふくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップルかんづめ	628	
28 (木)		はるまき ナムル	ちゅうかめん ごまあぶら ドレッシング、ごま	牛乳、はるまき やきぶた なると	にんじん、キャベツ メンマ、ねぎ、もやし ほうれんそう、とうもろこし	624	はしを正しく 持って使おう!
29 (金)		てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	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 たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	552	

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。）

こうちゅうちょうみ
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。

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

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。

NG