



# 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	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)		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、でんぶん 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	576	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)		あじカツ やさいのごますあえ わふうコンソメスープ	ごはん ごめあぶら、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	556	
8 (金)		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	661	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。7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)		とうふハンバーグ くきわかめのいために 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 くきわかめ、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	626	
12 (火)		やさいかきあげ ひじきのあえもの	うどん ごめあぶら 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、みず、たけのこ、えのきたけ、なめこ、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	570	
13 (水)		いwashimisoに だいこんのそぼろに なめこのみそ汁	ごはん さとう、でんぶん 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	633	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。
14 (木)		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 でんぶん	牛乳、とり肉 みそ、のり とうふ、わかめ	はくさい、ほう んそう にんじん、しいたけ ねぎ	507	
15 (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	585	<b>はしを正しく 持って使おう!</b>
18 (月)		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	597	
19 (火)		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 ごめあぶら	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	559	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。20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。
20 (水)		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 でんぶん、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	605	
21 (木)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん さとう でんぶん、ごまあぶら	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶた肉、だいず 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	598	<b>食事の あいざつをしよう!</b>
22 (金)		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	650	
25 (月)		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	545	<b>郷土料理「ねりこみ」</b>
26 (火)		はるまき ナムル	ちゅうかめん ごめあぶら 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	622	
27 (水)		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、でんぶん	とり肉、あぶらあげ こうや豆腐 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	518	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。
28 (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 こうや豆腐、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	555	
29 (金)		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	520	

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。）

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。

**食事のあいざつ**

「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**