

献立のお知らせ

令和3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		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 (月)		 とうふハンバーグ なの花のからしあえ かぶのとりみそ汁	ごはん	牛乳 とうふハンバーグ あぶらあげ	なの花、もやし かぶ、はくさい、しめじ	 ひなまつり 3月3日はひなまつり(桃の節句)です。 ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。 行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあらねなどが、それぞれ願いをこめて食べられています。			
2 (火)		 いわしおろしに くきわかめのいために キャベツのみそ汁 さくらもち	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら さくらもち	牛乳 いわし、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ たけのこ、れんこん、かんぴょう しいたけ、だいこん				
3 (水)		 すきやきコロッケ キャベツのレモンあえ もやしのみそ汁	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 牛肉、とり肉 あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし もやし、にんじん、だいこん				
4 (木)		 しゅうまい(2こ) 長いもサラダ	ちゅうかめん ながいも	牛乳 ぶた肉、とう乳 しゅうまい	たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ とうもろこし、きゅうり				
5 (金)		 さばみそに やさしいごましおいため とうふのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	もやし、にんじん、たけのこ しめじ、たまねぎ こまつな、ねぎ				
8 (月)		 ふくじんづけ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶたひき肉 だいたず	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリンピース、ブロッコリー、くき ふくじんづけ、はくさい、おとうかんづめ	 手洗い 給食の前には、手を洗おう			
9 (火)		 とり肉トマトソースに ブロッコリーソーサー コンソメスープ	こめごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、たけのこ にんじん、マッシュルーム、ねぎ				
10 (水)		 ほぎフライ メンマのいためもの せんべい汁 パックソース(ごぼうくろ)	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら、こめあぶら	牛乳 ほぎ とり肉	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん	 ご卒業 おめでとうございます 11日は6年生の卒業 をお祝いしてお祝いケーキがきます。			
11 (木)		 ぶた肉しょうがやき だいこんのうめあえ せんぎり汁 おひわいケーキ	ごはん ケーキ	牛乳 ぶた肉、くきわかめ あぶらあげ	だいこん、きゅうり、とうもろこし、うめ キャベツ、もやし、にんじん きりぼしだいこん				
12 (金)		 さわら白しょうゆやき はくさいのりあえ とん汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さわら、のり ぶた肉、こうやどうふ	はくさい、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	 16日のりんごは弘前産 の「ぶじ」の予定です。 			
15 (月)		 はるまき チンジャオロースー ワタンスープ	ごはん ワタん ごまあぶら、サラダあぶら	牛乳 はるまき ぶた肉	たけのこ、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ				
16 (火)		 ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう 炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質は、それぞれ体内ではたらくが違いため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよく食べることが大切です。			
17 (水)		 とり肉てりやき もやしのごますあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ こうやどうふ	もやし、きゅうり だいこん、にんじん だいこん				
18 (木)		 えびてんぷら 白あえ	うどん ごま、こんにゃく ごまあぶら	牛乳 とり肉、かまぼこ、あぶらあげ えび、ひじき、とうふ	わらび、せんまい、ほそたけ えのきたけ、ねぎ、しいたけ にんじん、ほうれんそう	 楽しい給食			
19 (金)		 たまごやき こうやどうふのごもく つみれのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、こうやどうふ とり肉、つみれ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい、たまねぎ えのきたけ				
22 (月)		 赤うおしおやき だいこんとぶた肉のもの とりだんごのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 とりだんご、とうふ	だいこん、にんじん えだまめ、はくさい たまねぎ、ねぎ				
23 (火)		 デミグラスソースハンバーグ フラワーサラダ キャベツのクリームに	コッペパン オリーブあぶら	牛乳 ハンバーグ パンコン、とう乳	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム				
24 (水)		 さかなとわかめのとうふやき みそきんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん 糸こんにゃく、ごま サラダあぶら、じゃがいも	牛乳 すりみ、わかめ、とうふ ぶた肉、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ごぼう、えのきたけ こまつな、ねぎ	 24日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色によるもので、たまごは使用しておりません。			

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】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。
- 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。
- 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年間の給食ふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった
<input type="checkbox"/> 給食の前にせっけんできちんと手をあらった	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた

食事のあいさつってどんな意味があるの?

かかった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。