

献立のお知らせ

令和3年 3月 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よらび	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)		鶏肉トマトソース煮 ブロッコリーソテー ハンソメスープ お祝いケーキ 米パン	米粉パン ケーキ サラダ油	牛乳 鶏肉	ブロッコリー、玉ねぎ、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	<p>☆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。</p> <p>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、ひなあられなどがあり、それぞれ願いをこめて食べられています。</p>
2 (火)		豆腐ハンバーグ 菜の花のからし和え かぶのとうもろこし 枝もち	ごはん 桜もち	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ	菜の花、もやし、かぶ 白菜、しめじ、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ、にんじん	
3 (水)		福神漬 二色ピーチ	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし グリーンピース、ブロッコリー、茎 福神漬、白桃缶詰、黄桃缶詰	
4 (木)		春巻(2個) チンジャオロースー ワンスープ	ごはん ワンタン 米油、サラダ油	牛乳 春巻 豚肉	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	
5 (金)		豚肉しょうが焼き 大根の梅和え 千切り汁	ごはん	牛乳 豚肉、茎わかめ 油揚げ	大根、きゅうり、とうもろこし、梅 キャベツ、もやし、にんじん 切干大根	<p>ご卒業 おめでとうございます 1日は3年生の卒業を お祝いしてひと足早くお 祝いケーキがつきます。</p>
8 (月)		さわら白しょうゆ焼き 白菜ののり和え 豚汁	ごはん サラダ油	牛乳 さわら、のり 豚肉、高野豆腐	白菜、小松菜 にんじん、ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	
9 (火)		すき焼きコロッケ キャベツのレモン和え もやしのみそ汁	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 キャベツ、鶏肉 油揚げ	玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし もやし、にんじん、大根葉	<p>給食の前に の手を 洗おう</p>
10 (水)		えびしゅうまい(2個) 長いもサラダ	中華めん 長いも サラダ油	牛乳 豚肉、かまぼこ えびしゅうまい	もやし、キャベツ、にんじん メンマ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	
12 (金)		いわしおろし煮 野菜のごま塩炒め キャベツのみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	大根、もやし、にんじん たけのこ、しめじ キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	<p>健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう</p>
15 (月)		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煮	コッパン オリーブ油	牛乳 ハンバーグ ベーコン、豆乳	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	
16 (火)		ほきフライ メンマの炒め物 せんべい汁 バックソース(個袋)	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダ油、米油	牛乳 ほき 鶏肉	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、しめじ、ねぎ 切干大根	
17 (水)		魚とわかめの豆腐焼き 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 サラダ油、じゃがいも	牛乳 すり身、わかめ、豆腐 豚肉、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ ごぼう、えのきたけ 小松菜、ねぎ	<p>17日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。</p> <p>19日のりんごは弘前産の「りんご」の予定です。</p>
18 (木)		さばみそ煮 茎わかめの炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、茎わかめ、豚肉 豆腐、油揚げ	にんじん、玉ねぎ 小松菜、ねぎ	
19 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	<p>♪楽しい給食♪</p>
22 (月)		鶏肉照焼き もやしのごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 鶏肉、油揚げ 高野豆腐	もやし、きゅうり 大根、にんじん 大根葉	
23 (火)		赤魚塩焼き 大根と豚肉の煮物 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 鶏団子、豆腐	大根、にんじん 枝豆、白菜 玉ねぎ、ねぎ	
24 (水)		えび天ぷら 白和え	うどん ごま、こんにゃく 米油	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ えび、ひじき、豆腐	わらび、ぜんまい、細竹 えのきたけ、ねぎ、しいたけ ほうれん草、にんじん	

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。
- 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
こどもがかる**

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"/> 感謝の気持ちを持って 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

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心をもって食べてほしいと思います。

いただきます

食べ物はもともと生きた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。