



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
楽しい給食にしよう

令和3年3月(小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち よび	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)		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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	<h2>☆ひなまつり☆</h2> <p>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まぐりの蒲汁、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)		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 しゅうまい ぶた肉、とうふ	キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん、ねぎ きゅうり、とうもろこし	
3 (水)		さかなとわかめのとうふやき なの花のからしあえ かぶののろみ汁 さくらもち	ごはん さくらもち	牛乳 とうふ、すりみ、わかめ あぶらあげ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、なの花 もやし、かぶ、はくさい、しめじ	
4 (木)		すきやきコロッケ やさしいごまおいため キャベツのみそ汁	ごはん、じゃがいも ごま、ごまあぶら こめあぶら	牛乳 牛肉、ぶたひき肉 あぶらあげ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	
5 (金)		さわら白しょうゆやき だいごんとあつあげのもの とん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さわら、あつあげ ぶた肉、こうやどうふ	だいごん、にんじん、えだまめ ごぼう、キャベツ しめじ、ねぎ	
8 (月)		ぶた肉しょうがやき もやしとツナのごまあえ せんぎり汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 ぶた肉、ツナ くきわかめ、あぶらあげ	もやし、きゅうり キャベツ、えのきたけ にんじん、きりぼしだいごん	
9 (火)		ほきフライ キャベツのレモンあえ とうふのみそ汁 バックソース(こぶくろ)	ごはん こめあぶら	牛乳 ほき、とり肉 とうふ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん こまつな、ねぎ	
10 (水)		とり肉トマトソースに ブロッコリーソテー 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、にんじん たけのこ、マッシュルーム、ねぎ	
11 (木)		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 だいず	たまねぎ、ブロッコリー、き、にんじん とうもろこし、グリーンピース、ふくじんづけ おうとうかんづめ、はとこうかんづめ	
12 (金)		とうふハンバーグ メンマのいためもの つみれのみそ汁 おいわいケーキ	ごはん、ケーキ 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ つみれ、あぶらあげ	メンマ、にんじん はくさい、チンゲンサイ えのきたけ、ねぎ	
15 (月)		赤うおしおやき みそぎんぴら だいごんのみそ汁	ごはん 糸こんにやく、 サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごぼう、にんじん だいごん、ねぎ だいごんは	
16 (火)		えびてんぷら 白あえ	うどん ごま、こんにやく こめあぶら	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、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、しいたけ、ねぎ にんじん、ほうれんそう	
17 (水)		さばみそに くきわかめのいために せんべい汁	ごはん、せんべい 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、くきわかめ とり肉、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ごぼう、ねぎ しめじ、きりぼしだいごん	
18 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンスープ	ごはん ワンタン サラダあぶら	牛乳 肉だんご 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、しいたけ、ねぎ	

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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あります。  
(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。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

### けんこうこうじょうさき ことども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"/> 給食の前にせつげ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？

かかわ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。