



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
春の味を楽しもう

令和3年5月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

| にち<br>よび  | スプーン | こ ん だ て                              | 献立のねらい                       |  | お し ら せ  |
|-----------|------|--------------------------------------|------------------------------|--|--|
|           |      |                                      | 熱や力になる食品<br>主に炭水化物、脂肪        | 血や肉・骨になる食品<br>主にたんぱく質、カルシウム                          |  |
| 6<br>(木)  |      | 肉だんご (2こ)<br>やさしいごまおいため<br>ワタンスープ    | ごはん<br>ワンタン<br>ごま、ごまあぶら      | 牛乳<br>肉だんご、ぶた肉<br>なるど                                | <b>5月5日は端午の節句</b><br>「こどもの日」ともいいます。<br>この日にはかしわもちやちまきを<br>食べて、こどもたち<br>の幸せや健やかな<br>成長を願います。  |
| 7<br>(金)  |      | さけしおやき<br>なの花のからしあえ<br>せんべい汁         | ごはん<br>せんべい                  | 牛乳<br>さけ<br>とり肉                                      |  |
| 10<br>(月) |      | たけのこ入りしのだに<br>ふきのいたためもの<br>とりだんごのみそ汁 | ごはん<br>こんにゃく<br>サラダあぶら       | 牛乳、とり肉<br>あぶらあげ、さつまあげ<br>とうふ入りとりだんご                  | <b>春の食べ物を<br/>たくさん食べよう</b><br>春らしい季節に<br>なってきました。<br>今月は、根曲がり<br>竹やアスパラガス、<br>菜の花など春の味<br>覚を使った料理が<br>できます。  |
| 11<br>(火) |      | ふくじんづけ<br>とう乳デザート                    | ごはん<br>じゃがいも<br>オリーブあぶら      | 牛乳<br>とり肉<br>とう乳                                     |  |
| 12<br>(水) |      | とり肉てりやき<br>きりぼしだいごんのいために<br>あつあげのみそ汁 | ごはん<br>こんにゃく、ふ<br>サラダあぶら     | 牛乳<br>とり肉、あぶらあげ<br>あつあげ                              | <b>13日のひじきとツナのサラダには、<br/>たまごを使用していないマヨネーズ風<br/>味の調味料を使っています。</b>   |
| 13<br>(木) |      | あげようざ (2こ)<br>ひじきとツナのサラダ             | ちゅうかめん<br>こめあぶら<br>ごまあぶら     | 牛乳、やきぶた、わかめ<br>なるど、ぎょうざ<br>ひじき、ツナ                    |  |
| 14<br>(金) |      | にしんおろしに<br>やさしいため<br>みそけんちん汁         | ごはん<br>こんにゃく<br>サラダあぶら       | 牛乳<br>にしん、ベーコン<br>とうふ、あぶらあげ                          | <b>ねりごみは青森県の郷土料理で<br/>す。田植えの時期に豊作を祈願し<br/>たり、人が多く集まる時のおもてな<br/>し料理として作られてきました。</b>   |
| 17<br>(月) |      | かつおフライ<br>キャベツサラダ<br>わふうコンソメスープ      | ごはん<br>こめあぶら                 | 牛乳<br>かつお、とり肉<br>あぶらあげ                               |  |
| 18<br>(火) |      | トマトオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>はるやさしいシチュー   | こめごはん<br>オリーブあぶら             | 牛乳<br>たまご、ベーコン<br>とう乳                                | <b>給食のマナーを守ろう!</b><br>   |
| 19<br>(水) |      | ぶた肉みそやき<br>ねりごみ<br>キャベツのみそ汁          | ごはん<br>さつまいも<br>こんにゃく        | 牛乳<br>ぶた肉、あぶらあげ<br>こうやどろふ<br>くわわかめ                   |  |
| 20<br>(木) |      | いわしうめに<br>メンマのあえもの<br>とん汁            | ごはん<br>ごま<br>ごまあぶら           | 牛乳<br>いわし<br>メンマ、もやし<br>きゅうり、にんじん、ごぼう<br>キャベツ、しめじ、ねぎ | <b>よい姿勢で食べましょう</b><br>   |
| 21<br>(金) |      | つくね<br>もやしのりあえ<br>とうふのみそ汁            | ごはん                          | 牛乳、とり肉<br>つくね、のり<br>とうふ、あぶらあげ                        |  |
| 24<br>(月) |      | しゅうまい (2こ)<br>マーボーどろふ<br>ちゅうかスープ     | ごはん<br>ごまあぶら                 | 牛乳、しゅうまい<br>ぶた肉、とうふ<br>なるど                           | <b>ごはんとおかずをいっしょに口にふくん<br/>でちょうどよい味にして食べましょう。</b>   |
| 25<br>(火) |      | 赤うおさいきょうやき<br>こうやどろふのごもくに<br>もやしのみそ汁 | ごはん<br>こんにゃく<br>サラダあぶら       | 牛乳<br>赤うお、こうやどろふ<br>とり肉、くわわかめ                        |  |
| 26<br>(水) |      | ふくじんづけ<br>フルーツデザート                   | ごはん<br>じゃがいも、ゼリー<br>オリーブあぶら  | 牛乳<br>ぶた肉  | <b>朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります</b><br>●脳のスイッチ…寝ている間も脳は働き続けています。エネルギー不足になった脳にエネルギーを補給しましょう。<br>●体のスイッチ…寝ている間に体温が下がっているので、朝ごはんを食べることで体温を上げましょう。<br>●腸のスイッチ…食べ物が体に入ると胃腸が働き始め、排便をうながします。 |
| 27<br>(木) |      | メンチカツ<br>だいごんサラダ                     | そばふうめん<br>こめあぶら              | 牛乳、メンチカツ<br>ぶた肉、あぶらあげ<br>なるど、とり肉                     |  |
| 28<br>(金) |      | ごもくたまごやき<br>にびたし<br>肉じゃが             | ごはん<br>じゃがいも、こんにゃく<br>サラダあぶら | 牛乳<br>たまご、ひじき<br>あぶらあげ、ぶた肉                           | <b>朝ごはんは主食、主菜、副菜をそろえましょう</b><br>●主食…ごはん、パン、めん<br>●主菜…肉、魚料理<br>●副菜…野菜や海そうなど<br>(汁ものを具だくさんにとたくさん食べられます)  |
| 31<br>(月) |      | さばしょうがに<br>ほそたけのいたためもの<br>はくさいのみそ汁   | ごはん<br>こんにゃく<br>サラダあぶら       | 牛乳<br>さば、ぶた肉<br>あぶらあげ、こうやどろふ                         |  |

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。)
- そば風めんには、そば粉を使用しています。

### 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。

## はしの使い方をマスターしよう!

上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。

下のはしは動かさない。

ましがった持ち方をしていませんか?

はしを正しく持っても、使い方を間違えるとまわりの人にいやな思いをさせてしまうかもしれません。下のようない方は、良くない使い方ですので、気をつけましょう。

もちばし、なみだばし、さしばし、まよいばし、よせばし、ひろいばし・はしわたし

## 食べていますか? 朝ごはん

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります

- 脳のスイッチ…寝ている間も脳は働き続けています。エネルギー不足になった脳にエネルギーを補給しましょう。
- 体のスイッチ…寝ている間に体温が下がっているので、朝ごはんを食べることで体温を上げましょう。
- 腸のスイッチ…食べ物が体に入ると胃腸が働き始め、排便をうながします。

朝ごはんは主食、主菜、副菜をそろえましょう

- 主食…ごはん、パン、めん
- 主菜…肉、魚料理
- 副菜…野菜や海そうなど

(汁ものを具だくさんにとたくさん食べられます)