



# 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（中学校）

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 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）	お し ら せ
6 (木)		いわし梅煮 メンマの和え物 豚汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 いわし 豚肉	メンマ、もやし きゅうり、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	<b>5月5日は端午の節句</b> 「こどもの日」ともいいます。 この日にはかしわもちやちまきを 食べて、こどもたち の幸せや健やかな 成長を願います。 
7 (金)		鶏肉照焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにゃく、ふ サラダ油	牛乳 鶏肉、油揚げ 厚揚げ	切干大根、にんじん わらび、しいたけ 玉ねぎ、ほうれん草	
10 (月)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ 春野菜シチュー	ごはん コッパパン オリーブ油	牛乳 たまご、ベーコン 豆腐	トマト、ブロッコリー、赤ピーマン アスパラガス、菜の花 にんじん、玉ねぎ	
11 (火)		しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油	しゅうまい 豆腐、豚肉 なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ チンゲン菜、にんじん、白菜 玉ねぎ、きくらげ、りんごジュース	<b>春の食べ物を たくさん食べよう</b> 春らしい季節に なってきました。 今月は、根曲がり 竹やアスパラガス、 菜の花など春の味 覚を使った料理が できます。 
12 (水)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	
13 (木)		たけのこ入り信田煮 ふきの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、鶏肉 油揚げ、さつま揚げ 豆腐入り鶏団子	しそ、たけのこ ふき、にんじん 玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	
14 (金)		照焼きハンバーグ もやしののり和え 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、のり 油揚げ、高野豆腐	もやし、小松菜 白菜、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	 ねりごみは青森県の郷土料理で す。田植えの時期に豊作を祈願し たり、人が多く集まる時のおもてな し料理として作られてきました。
17 (月)		にしんおろし煮 野菜炒め みそけんちん汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 にしん、ベーコン 豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、もやし 赤ピーマン、大根 しいたけ、ねぎ	
18 (火)		豚肉みそ焼き ねりごみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 豚肉、油揚げ 高野豆腐、茎わかめ	にんじん、キャベツ えのきたけ ねぎ	
19 (水)		メンチカツ 大根サラダ	ごはん そば風めん 米油	牛乳 メンチカツ 豚肉、油揚げ なると、鶏肉	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	<b>給食のマナーを守ろう！</b> 
20 (木)		さばしょうが煮 細竹の炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、豚肉 豆腐、油揚げ	細竹、にんじん 小松菜、しめじ ねぎ	
21 (金)		たまご焼き 煮びたし 肉じゃが	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご 油揚げ、豚肉	たけのこ、もやし 小松菜、にんじん 玉ねぎ	
24 (月)		ソーセージステーキ アスパラサラダ 野菜スープ	ごはん 米粉パン じゃがいも	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉	キャベツ、アスパラガス にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、ねぎ	<b>よい姿勢で食べましょう</b> 
25 (火)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰、黄桃缶詰 りんごシロップ漬	
26 (水)		赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、高野豆腐 鶏肉、茎わかめ	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、もやし、小松菜 えのきたけ、ねぎ	
27 (木)		肉団子（2個） 野菜のごま塩炒め ワタンスープ	ごはん ワンタン ごま、ごま油	牛乳 肉団子、豚肉 なると	もやし、にんじん、たけのこ しめじ、白菜、にら しいたけ	
28 (金)		かつおフライ キャベツサラダ 和風コンソメスープ きくらげゼリー	ごはん 米油 ゼリー	牛乳 かつお、鶏肉 油揚げ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、大根 ねぎ、しいたけ	
31 (月)		さけ塩焼き 菜の花のからし和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さけ 鶏肉	菜の花、もやし、キャベツ にんじん、ごぼう、しめじ 切干大根	

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。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

## 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。

上のはしは、親指、人差し指、中指の3つの指先  
で持ちます。下のはしは、親指のつけ根と薬指で  
支えます。

はしを正しく持つと、細かい動きやいろいろな動作  
ができるようになります。食べる姿もきれいに见えます。

まちがった持ち方をしていませんか？



良くないはしの使い方を  
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。  
下のような使い方は、良くない使い方ですので、気を  
つけましょう。



**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。

## 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・・・寝ている間も脳は動き続けています。  
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、朝ごはんを食べて血のめぐりを良くし、  
体温を上げましょう。
- 腸のスイッチ・・・食べ物が入ることで胃腸が動き始め、  
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・・・たまご、肉、魚料理  
（簡単に用意できる納豆やツナ缶もおすすです。）
- 副菜・・・野菜や海そうなど  
（汁ものを見てくださいとたくさん食べられます。）

