



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

日にち 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 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	
6 (木)		にしんおろしに やさいため みそけんちん汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 にしん、ベーコン とうふ、あぶらあげ	5月5日は端午の節句 「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)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 とう乳	
10 (月)		さけしおやき なの花のからしあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さけ とり肉	ねりこ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。
11 (火)		メンチカツ だいこんサラダ	そばふうめん こめあぶら	牛乳、メンチカツ ぶた肉、あぶらあげ なると、とり肉	
12 (水)		ぶた肉みそやき ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ こうやどうふ、くきわかめ	春の食べ物を たくさん食べよう 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。
13 (木)		つくね もやしののりあえ とうふのみそ汁	ごはん	牛乳、とり肉 つくね、のり とうふ、あぶらあげ	
14 (金)		ごもくたまごやき にびたし 肉じゃが	ごはん じゃがいも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ひじき あぶらあげ、ぶた肉	給食のマナーを守ろう!
17 (月)		肉だんご (2こ) やさいごましおいため ワタンスープ	ごはん ワンタン ごま、ごまあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	
18 (火)		たけのこ入りのだに ぶきのいためもの 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、とり肉 あぶらあげ、さつまあげ とうふ入りとりだんご	よい姿勢で食べましょう
19 (水)		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ はるやさいシチュー	ごはん ごまこパン オリーブあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	
20 (木)		しゅうまい (2こ) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい ぶた肉、とうふ なると	25日のひじきとツナのサラダには、 たまごを使用していないマヨネーズ風 味の調味料を使っています。
21 (金)		かつおフライ キャベツサラダ わふうコンソメスープ	ごはん こめあぶら	牛乳 かつお、とり肉 あぶらあげ	
24 (月)		赤うおさいきょうやき こうやどうふのごもくも ちやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、こうやどうふ とり肉、くきわかめ	よい姿勢で食べましょう
25 (火)		あげぼうず (2こ) ひじきとツナのサラダ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら	牛乳、やきぶた、わかめ なると、ぎょうざ ひじき、ツナ	
26 (水)		さばしょうがに ほそたけのいためもの はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	よい姿勢で食べましょう
27 (木)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	
28 (金)		とり肉てりやき きりほしだいこんのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく、ふ サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ あつあげ	よい姿勢で食べましょう
31 (月)		いわしうめ メンマのあえもの とん汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 いわし ぶた肉	

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かます。
- 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、そば粉を使用しません。

こうちゅうちょうみ
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。

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、食べる姿もきれいに見えます。

まちがった持ち方をしていますか？

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。

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ため、朝ごはんを食べると血のめぐりを良くし、体温を上げましょう。
- 腸のスイッチ... 食べ物が体に入ることによって胃腸が働き始め、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... たまご、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。)