



献立のお知らせ

献立のねらい
楽しい給食にしよう

令和4年3月 (小学校)

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 | 血や肉・骨になる食品 | 体の調子を整える食品 | お し ら せ | |
|-----------|------|---------|-----|---|--------------------------------|--|---|---|
| | | こ | だ て | 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 (火) | | | | さわら白しょうゆやきの花のからしあえ とうふのすまし汁 | ごはん まめふ | 牛乳 さわら、とうふ かまぼこ、あぶらあげ | なの花、もやし しいたけ ねぎ | 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。 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。 |
| 2 (水) | | | | しのだにれんごんのみそいため キャベツのみそ汁 さくらもち | ごはん こんにやく、サラダあぶら さくらもち | 牛乳、あぶらあげ とり肉、ふた肉 こうやどうふ、くきわかめ | にんじん、たけのこ、れんごん、かんぴょう しいたけ、ごぼう、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、ねぎ | |
| 3 (木) | | | | はるまき だいこんサラダ | ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら | 牛乳 はるまき、ふた肉 とり肉 | キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし | |
| 4 (金) | | | | ふた肉しょうがやき 長いものうまに はくさいのみそ汁 | ごはん 長いも、こんにやく サラダあぶら | 牛乳 ふた肉、とり肉 あぶらあげ、こうやどうふ | にんじん、たけのこ えだまめ、はくさい たまねぎ、しめじ | |
| 7 (月) | | | | えびフライ 二色ピーチ | ごはん じゃがいも、こめあぶら オリーブあぶら | 牛乳 ふた肉 えび | たまねぎ、にんじん おうとうかんづめ はくとうかんづめ | |
| 8 (火) | | | | とり肉ねぎしおやき やさしいツナのごますあえ さつまいも汁 | ごはん ごまあぶら、ごま さつまいも | 牛乳 とり肉、ツナ あつあげ | もやし、きゅうり にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ | |
| 9 (水) | | | | しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ | ごはん サラダあぶら | 牛乳、しゅうまい ふた肉、わかめ なると | たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、にんじん だいこん、えのきたけ、ねぎ | |
| 10 (木) | | | | めばるしおみりんやき もやしのりあえ とん汁 | ごはん | 牛乳 めばる、のり ふた肉、こうやどうふ | もやし、ごまつな にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ | |
| 11 (金) | | | | てりやきハンバーグ くきわかめのために わふうコンソメスープ おいわいケーキ | ごはん こんにやく、サラダあぶら ケーキ | 牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまあげ ベーコン、あぶらあげ | にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ しいたけ | |
| 14 (月) | | | | カレイフライ キャベツのレモンあえ あつあげのみそ汁 | ごはん こめあぶら | 牛乳 わかめ、カレイ とり肉、あつあげ | キャベツ、きゅうり、ごまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ | |
| 15 (火) | | | | ごもくたまごやき やさしいため みそおでん | ごはん こんにやく サラダあぶら | 牛乳、たまご、ひじき ベーコン、じゃこ入りさつまあげ がんもどき、ちくわ、こんぶ | ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ もやし、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、だいこん、えだまめ | |
| 16 (水) | | | | 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 | にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご | ご卒業 おめでとうございます 11日は6年生の卒業をお祝いして お祝いケーキがつかます。 |
| 17 (木) | | | | やさしいコロッケ 白あえ | うどん じゃがいも、こめあぶら ごま、こんにやく | 牛乳、ふた肉 なると、あぶらあげ とうふ、ひじき | いんげん、たまねぎ、とうもろこし わらび、ぜんまい、ほそだけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう | 16日のりんごは弘前産の「ふじ」の予定です。 |
| 18 (金) | | | | いわしうめに かぶとあつあげのあまずし せんべい汁 | ごはん こんにやく、サラダあぶら せんべい | 牛乳 いわし、あつあげ とり肉 | かぶ、にんじん、しいたけ えだまめ、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん | 食事マナーを 守って食べよう 食事のあいさつ |
| 22 (火) | | | | オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに | こめこパン オリーブあぶら | 牛乳 オムレツ ベーコン、とう乳 | ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ にんじん、たまねぎ | いただきます ごちそうさま |
| 23 (水) | | | | にしんこんぶに ふた肉とだいこんのもの ごまつなのみそ汁 | ごはん こんにやく サラダあぶら | 牛乳 にしん、こんぶ ふた肉、あぶらあげ | だいこん、にんじん、えだまめ ごまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ | いただきます や「ごちそうさま」 は感謝の気持ちをあらわしています。 |
| 24 (木) | | | | 肉だんご(2こ) ナムル ワタンスープ | ごはん ワタタン ごま | 牛乳 肉だんご なると | もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん、たけのこ 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【TEL 82-1835】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かます。
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。



けんこうひろさき こども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~

健康な体は、毎日の規則正しい食事から
朝・昼・夕の3度の食事をしっかりとりましょう。

早寝 早起き 朝ごはん
お風呂 トイレ 運動 給食 授乳

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <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"/> 給食の前に石けんできちんと手を洗った |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた |