



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 (中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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 (火)		いわし梅煮 かぶと厚揚げの甘酢煮 せんべい汁 <small>(お祝いケーキ)</small>	ごはん こんにゃく、サラダ油	牛乳 いわし、厚揚げ 鶏肉	かぶ、にんじん、しいたけ 枝豆、キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、切干大根	 1日は3年生の卒業をお祝いしてお祝いケーキがつきます。
2 (水)		さわら日しょうゆ焼き 菜の花のからし和え 豆腐のすまし汁 <small>(桜もち)</small>	ごはん 豆ふ 桜もち	牛乳 さわら、豆腐 かまぼこ、油揚げ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ なの花、もやし、ねぎ	
3 (木)		五日たまご焼き 野菜炒め みそおでん	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、たまご、ひじき ベーコン、じゃこ入りさつま揚げ がんもどき、ちくわ、昆布	ほうれん草、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、大根、枝豆	 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。
4 (金)		えびフライ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも、オリーブ油 米油	牛乳 豚肉 えび	玉ねぎ、にんじん 黄桃缶詰 白桃缶詰	
7 (月)		鶏肉ねぎ塩焼き 野菜とツナのごま酢和え さつまいも汁	ごはん ごま油、ごま さつまいも	牛乳 鶏肉、ツナ 厚揚げ	もやし、きゅうり にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。
8 (火)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳、しゅうまい 豚肉、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 大根、えのきたけ、ねぎ	
9 (水)		春巻 大根サラダ	中華めん サラダ油 米油	牛乳 春巻、豚肉 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	 バランスよく食べて毎日元気
10 (木)		豚肉しょうが焼き 長いものうま煮 白菜のみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ、高野豆腐	にんじん、たけのこ 枝豆、白菜 玉ねぎ、しめじ	
11 (金)		めばる塩みりん焼き もやしののり和え 豚汁	ごはん	牛乳 めばる、のり 豚肉、高野豆腐	もやし、小松菜 にんじん、ごぼう 白菜、ねぎ	 食事マナーを守って食べよう
14 (月)		オムレツ フロックリーソテー キャベツのクリーム煮	米粉パン オリーブ油 サラダ油	牛乳、オムレツ ベーコン、ひよこ豆 豚肉、豆乳	フロックリー、赤ピーマン キャベツ、にんじん 玉ねぎ	
15 (火)		カレイフライ キャベツのレモン和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 米油	牛乳 カレイ、鶏肉 厚揚げ	キャベツ、きゅうり、小松菜 にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	 いっただきます ごちそうさま
16 (水)		肉団子(2個) ナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン ごま	牛乳 肉団子 なると	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ	
17 (木)		信田煮 れんこんのみそ炒め キャベツのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、わかめ 油揚げ、鶏肉 豚肉、高野豆腐	ごぼう、にんじん、玉ねぎ れんこん、キャベツ えのきたけ、ねぎ	 18日のりんごは弘前産の「ふじ」の予定です。
18 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
22 (火)		照焼きハンバーグ 室わかめの炒め煮 和風コンソメスープ	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳、ハンバーグ 室わかめ、さつま揚げ ベーコン、油揚げ	にんじん、玉ねぎ 大根、ねぎ しいたけ	 いただきます ごちそうさま は感謝の気持ちをあらわしています。
23 (水)		野菜コロッケ 白和え	うどん じゃがいも、こんにゃく ごま、米油	牛乳、豚肉 なると、油揚げ 豆腐、ひじき	いんげん、玉ねぎ、とうもろこし わらび、ぜんまい、ほそ竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草	
24 (木)		にしん昆布煮 豚肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 にしん、昆布 豚肉、油揚げ	大根、にんじん、枝豆 小松菜、玉ねぎ えのきたけ、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。

お風呂 早ね 早おき 朝ごはん
お風呂 早ね 早おき 朝ごはん
朝食 運動 給食 授業
朝食 運動 給食 授業

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