



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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
			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)		 はるまき だいこんサラダ <small>みそラーメン</small>	ちゅうかめん サラダあぶら ごめあぶら	牛乳 はるまき、ぶた肉 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	 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」「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)		 とり肉ねぎしおやき やさいとツナのごますあえ 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	
3 (木)		 しのだに れんこんのみそいため キャベツのみそ汁 (さくらもち)	ごはん こんにゃく、サラダあぶら さくらもち	牛乳、あぶらあげ とり肉、ぶた肉 こうやどろふ、くまわかめ	にんじん、たけのこ、れんこん、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	
4 (金)		 さわら白しょうゆやき なの花のからしあえ 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	
7 (月)		 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 ぶた肉、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	
8 (火)		 えびフライ 二色ピーチ <small>ポークカレー</small>	ごはん じゃがいも、ごめあぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 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	
9 (水)		 てりやきハンバーグ くきわかめのいために わふうコンソメスープ (おいわいケーキ)	ごはん こんにゃく、サラダあぶら ケーキ	牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまいも 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	
10 (木)		 いわしうめに かぶとあつあげのあますに せんべい汁	ごはん こんにゃく 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	
11 (金)		 ごもくたまごやき やさしいため みそおでん <small>わかめごはん</small>	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳、たまご、ひじき、わかめ ベーコン、じゃこ入りさつまいも 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	
14 (月)		 肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン 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	
15 (火)		 やさしいコロッケ 白あえ <small>さんざいうどん</small>	うどん ごま、じゃがいも ごめあぶら、こんにゃく	牛乳、ぶた肉 なると、あぶらあげ とうふ、ひじき	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ	
16 (水)		 ぶた肉しょうがやき 長いものうまに はくさいのみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、とり肉 あぶらあげ、こうやどろふ	にんじん、たけのこ えだまめ、はくさい たまねぎ、しめじ	
17 (木)		 ふくじんづけ りんご <small>チキンカレー</small>	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	

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 早おき 朝ごはん
お風呂 トイレ
夕ごはん 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。

☐協力して給食の準備をすることができた	☐1人分の量をきれいに盛りつけた	☐給食の前に石けんできちんと手を洗った
☐バランスのよい食事のとり方がわかった	☐地域の地場産物がわかった	☐感謝の気持ちを持って食べることができた