

献立のお知らせ

献立のねらい

春の味を楽しもう

令和4年5月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL34-1006）

にち ようび	スプーン	こんだけ	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）	
2 (月)		いわし梅煮 ふきの炒め物 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 厚揚げ	ふき、にんじん 玉ねぎ、もやし、ねぎ	端午の節句 5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいいます。この日には、かしわもちやちまきを作つてお供えし、子どもたちの幸せや健やかな成長を願っています。
6 (金)	勺	福神漬 フルーツデザート チキンカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 ゼリー	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	食事マナーを守つて食べよう
9 (月)		五目たまご焼き 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 たまご、ひじき、油揚げ 鶏団子、豆腐	ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ もやし、小松菜 キャベツ、玉ねぎ	青森県の郷土料理「ねりこみ」 田植えの時期に豊作を願つたり、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。
10 (火)		さばみそ煮 さんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	さば 豚肉 豆腐、油揚げ、わかめ	ごぼう にんじん、もやし りんごジュース	
11 (水)		キヤペツメンチカツ 大根とツナの和え物	そば風めん 米油	牛乳、メンチカツ 鶏肉、なると、油揚げ ツナ	わらび、ふき、細竹、えのきたけ キヤペツ、にんじん、しいたけ、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	
12 (木)		豚肉しうが焼き 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 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	
13 (金)		にしん昆布煮 もやしの梅和え みそけんちゃん汁	ごはん	牛乳 油揚げ、にしん、昆布 鶏肉、厚揚げ	たけのこ、もやし、きゅうり とうもろこし、梅、大根、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
16 (月)	勺	オムレツ ブロッコリーサラダ 香野菜シチュー	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし アスパラガス、葉の花 にんじん、玉ねぎ	
17 (火)		たけのこ入り信田煮 ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 油揚げ、鶏肉 ひじき、豚肉、高野豆腐	たけのこ にんじん、枝豆 ごぼう、キャベツ、ねぎ	
18 (水)		さわらフライ キヤペツのレモン和え 若竹汁	ごはん 米油	牛乳 さわら、鶏肉 豆腐、油揚げ、わかめ	キャベツ、きゅうり 細竹、にんじん ねぎ	
19 (木)		照焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん こんにゃく、じゃがいも サラダ油	牛乳 ハンバーグ、さつま揚げ わかめ、油揚げ	切干大根 わらび、にんじん 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
20 (金)		めばる照焼き 菜の花のからし和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 めばる 鶏肉	菜の花、もやし 白菜、ごぼう、にんじん ねぎ、切干大根	
23 (月)		鶏肉くわ焼き 野菜のごまドレッシング和え かぶのとろみ汁	ごはん ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ	もやし、きゅうり かぶ、白菜 にんじん、しめじ	
24 (火)		肉団子（2個） 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、ベーコン 豆腐、わかめ、油揚げ	キャベツ、もやし、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、しめじ、ねぎ	
25 (水)		春巻 ナムル 塩ラーメン	中華めん サラダ油、ごま 米油	牛乳 春巻 豚肉、なると	玉ねぎ、キャベツ、にんじん メンマ、きくらげ、ねぎ もやし、ほうれん草、とうもろこし	
26 (木)		さけ塩焼き 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さけ、鶏肉、高野豆腐 油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 小松菜、もやし、玉ねぎ、しめじ	
27 (金)	勺	福神漬 豆乳デザート ポークカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ、福神漬 パイナップル缶詰 黄桃缶詰	
30 (月)		ソーセージステーキ フラワーサラダ 野菜スープ (いちごジャム)	食パン、ジャム	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし 白菜、にんじん、マッシュルーム キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	
31 (火)		あじ煮付け 筑前煮 干切り汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 あじ、鶏肉 茎わかめ、油揚げ	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ、切干大根	

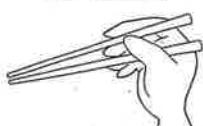
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。）
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

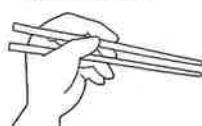
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



こんな持ち方になってしまいませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



朝ごはん

あなたのスイッチ
ON!

元気な1日は朝ごはんから！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源になります。
元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校する
ようにしましょう。

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もうどうよい味にして食べましょう。

体のスイッチ

朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給することができる、午前中に元気に活動するための力になります。

また、睡眠中に低下した体温を上げます。

腸のスイッチ

体は、朝ごはんを食べるとき腸が動いてうんちがしたくなる仕組みになっています。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。