



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 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)	
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	ふぎ、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ってお供えし、子どもたちの幸せや健康やかな成長を願います。
6 (金)	🍴	福神漬 フルーツデザート	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	
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	食事マナーを 守って食べよう
10 (火)		さばみそ煮 きんぴらごぼう 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)		キャベツメンチカツ 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、ふぎ、細竹、えのきたけ キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	青森県の郷土料理「ねりこみ」 田植えの時期に墨作を願ったり、人が多く集まる時のおもてなし料理として作られました。
12 (木)		豚肉しょうが焼き 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	春の味を楽しもう 青森県でも、ようやく香しい季節になってきました。
16 (月)	🍴	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、菜の花 にんじん、玉ねぎ	
17 (火)		たけのこ入り唐田煮 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	今月の給食では、菜の花 アスパラガス、山菜、根 曲がり竹(細竹)などの春の 味覚を使用しています。
18 (水)		さわらフライ キャベツのレモン和え 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、さつまいも 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	いっしょに朝ごはん 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、大豆製品を 使った料理 ●副菜…野菜や海そうを使った料理
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 かぶのとりみ汁	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	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)	🍴	福神漬 豆乳デザート	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	5月30日は ごみゼロの日 まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。 1人ひとりができることを実行していきましょう！
30 (月)		ソーセージステーキ フラワーサラダ 野菜スープ	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 筍前煮 千切り汁	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。

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。

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いませんか?
間違った持ち方をしている人は、見直しましょう。

朝ごはんのスイッチ 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。特に朝ごはらは、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。

体のスイッチ

朝ごはらは、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ので、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。