



# 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(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

にち よび	スプーン	こ ん だ て			献立のねらい	お し ら せ	
		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	主に炭水化物、脂肪		主にたんぱく質、カルシウム
2 (月)			ソーセージステーキ ブロッコリーソテー やさしいスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 ソーセージステーキ ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン とうもろこし、ほうさい、にんじん マッシュルーム、ねぎ、キャベツ	<h2>端午の節句</h2> <p>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やかな成長を願います。</p>
6 (金)			にしんこんぶに もやしのうちめあえ みそけんちん汁	ごはん	牛乳 にしん、こんぶ とり肉、あつあげ	もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
9 (月)			とり肉くわやき やさしいごまドレッシングあえ かぶのとりみ汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉 あぶらあげ	もやし、きゅうり かぶ、ほうさい にんじん、しめじ	
10 (火)			いわしうめに ふきのいためもの あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	いわし ぶた肉 あつあげ	ふき、にんじん たまねぎ、もやし、ねぎ りんごジュース	<p>食事マナーを 守って食べよう</p>
11 (水)			ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉 ゼリー	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	<h2>春の味を楽しもう</h2> <p>青森県でも、ようやく春らしい季節になってきました。</p> <p>今月の給食では、菜の花やアスパラガス、山菜、根曲りが竹(細竹)などの春の味覚を使用しています。</p>
12 (木)			ごもくたまごやき にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳、とり肉、あぶらあげ たまご、ひじき とりだんご、とうふ	たけのこ、にんじん、ねぎ もやし、こまつな、ほうれんそう キャベツ、たまねぎ	
13 (金)			さわらフライ キャベツのレモンあえ わかたけ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 さわら、とり肉 とうふ、あぶらあげ、わかめ	キャベツ、きゅうり ほそたけ、にんじん ねぎ	
16 (月)			さばみそに きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、わかめ	ごぼう にんじん もやし	
17 (火)			キャベツメンチカツ だいこんとツナのあえもの	そばふうめん こめあぶら	牛乳、メンチカツ とり肉、なると、あぶらあげ ツナ	わらび、ふき、ほそたけ、えのきたけ キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	<h2>青森県の郷土料理「ねりこみ」</h2> <p>田植えの時期に墨作を頼ったり、人が多く集まる時のおもてなし料理として作られてきました。</p>
18 (水)			てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそ汁	ごはん こんにやく、じゃがいも サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、さつまあげ わかめ、あぶらあげ	きりぼしだいこん わらび、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ	
19 (木)			めばるてりやき なの花のからしあえ せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 めばる とり肉	なの花、もやし はくさい、ごぼう、にんじん ねぎ、きりぼしだいこん	<h2>いっしょに朝ごはん</h2> <p>朝ごはんは <b>主食・主菜・副菜</b>を そろえましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●主食→ごはん、パン、めん</li> <li>●主菜→たまご、肉、魚、大豆製品を使った料理</li> <li>●副菜→野菜や海そうを使った料理</li> </ul>
20 (金)			ぶた肉しょうがやき ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも こんにやく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ こうやどうふ、くさわかめ	にんじん キャベツ、えのきたけ ねぎ	
23 (月)			肉だんご(2こ) やさしいたまご とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ベーコン とうふ、わかめ、あぶらあげ	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	
24 (火)			あじにつけ ちくげんに せんざり汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あじ、とり肉 くさわかめ、あぶらあげ	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、きりぼしだいこん	
25 (水)			オムレツ ブロッコリーサラダ はるやさしいシチュー	こめパン オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし アスパラガス、なの花 にんじん、たまねぎ	
26 (木)			たけのこ入りのだに ひじきのいために とん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 あぶらあげ、とり肉 ひじき、ぶた肉、こうやどうふ	たけのこ にんじん、えだまめ ごぼう、キャベツ、ねぎ	
27 (金)			ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ おうとうかんづめ	
30 (月)			さけしおやき こうやどうふのごもくに こまつなのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、とり肉、こうやどうふ あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ	
31 (火)			はるまき ナムル	ちゅうかめん ごま こめあぶら、サラダあぶら	牛乳 はるまき、なると ぶた肉	もやし、ほうれんそう、とうもろこし キャベツ、たまねぎ にんじん、メンマ、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。

- 「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る人は、見直してみましょう。

## 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。

からだのスイッチ  
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。