



献立のお知らせ

献立のねらい
楽しい給食にしよう

令和5年3月(小学校)

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)	
1 (水)		ぶた肉みそやき 長いものうまに はくさいのみぞ汁	ごはん 長いも、こんにやく 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	☆ 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、はまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあります。
2 (木)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳、とう乳 はるまき ぶた肉、とり肉	たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
3 (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 さくらもち	ごはん ふ さくらもち	牛乳 さわら とうふ、かまぼこ、あぶらあげ	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	
6 (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 だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	食事のマナー を守って 食べよう! マナーは、家族や友だちとみんなで楽しく食事ができるように、一人ひとりが気をつけていきたいことです。 <<気をつけたいマナー>> ・はしや食器の持ち方 ・おとうかんづめ ・食べる時の姿勢 ・話す内容 など
7 (火)		ほうれんそう入りオムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	食パン ジャム オリーブあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	ほうれんそう、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、キャベツ にんじん	
8 (水)		いわしうめ きりぼしだいこんのいため とりだんごのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、あぶらあげ とりだんご、とうふ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	
9 (木)		えびフライ 二色ピーチ	ごはん じゃがいも、オリーブあぶら こめあぶら	牛乳 えび ぶた肉	にんじん、たまねぎ おとうかんづめ はくとうかんづめ	
10 (金)		てりやきハンバーグ くきわかめのいため あつあげのみぞ汁 おいわいケーキ	ごはん こんにやく、サラダあぶら ケーキ	牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまあげ あつあげ	にんじん たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ	
13 (月)		ごぼう入りのだに れんこんのみそいため キャベツのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、わかめ とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 こうやどろふ、くきわかめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ れんこん キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
14 (火)		とり肉ねぎしおやき やさいとツナのごまずあえ さつまいも汁	ごはん ごま、ごまあぶら さつまいも	牛乳 とり肉、ツナ あつあげ	ねぎ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう	
15 (水)		めばるてりやき かぶとあつあげのあまずに せんべい汁	ごはん こんにやく、サラダあぶら せんべい	牛乳 めばる、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	
16 (木)		やさしいコロッケ 白あえ	うどん ごま、じゃがいも こんにやく、こめあぶら	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、ねぎ、しいたけ、たまねぎ とうもろこし、いんげん、ほうれんそう	
17 (金)		ごもくたまごやき やさしいため みそおでん	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、たまご、ひじき、ベーコン じゃこ入りさつまあげ 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	
20 (月)		ふくじんづけ りんご	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	健康な体づくりのために バランスよく食べよう! わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。 炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質は、それぞれ体内ではたきかえつため、健康に過ごすためにはこれらを含んだ食品をバランスよく食べることが大切です。
22 (水)		にしんこんぶに ぶた肉とだいこんのもの こまつなのみぞ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 にしん、こんぶ ぶた肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ こまつな、たまねぎ もやし、しめじ、ねぎ	
23 (木)		肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ごま ワンタン	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、きくらげ、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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気を付けて食べてください。
- 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。)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

みなさんは、この1年間、お家や学校でどのような食生活を送っていましたか。どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。

◻下の□の中に印をつけてみよう!

○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量をきめてとった	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗って食べた	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

○のところはその調子でつけましょう。△のところはもっとできるように頑張らしましょう。×のところは4月からの目標にしましょう!

けんこうひろさき じょう

こども3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日 歯みがき

~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~

感謝の気持ちをこめて

食事を作ってくれた人や、食べ物に感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。

そつぎょう 卒業おめでとう!

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、自分で作ったりする機会が増えてきます。これまでに学んだことを活かしながら、これからも「食べる」ことを大切に、充実した毎日を送ってください!