



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(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)	
1 (水)		えびフライ 二色ピーチ ポークカレー	ごはん じゃがいも、オリーブ油 米油	牛乳 えび 豚肉	にんじん、玉ねぎ 黄桃缶詰、白桃缶詰	ご卒業 おめでとうございます 2日は、3年生の卒業を お祝いで、お祝いケーキが つきます。
2 (木)		豚肉みそ焼き 長いものうま煮 白菜のみそ汁 お祝いケーキ	ごはん 長いも、こんにやく サラダ油、ケーキ	牛乳 豚肉、鶏肉 油揚げ、高野豆腐	にんじん、たけのこ、枝豆 白菜、玉ねぎ しめじ	
3 (金)		ごぼう入り信田煮 れんこんのみそ炒め キャベツのみそ汁 桜もち	ごはん こんにやく、サラダ油 桜もち	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 高野豆腐、茎わかめ	にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ、ごぼう 玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	☆ 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 お祝いをする日です。 行事食には、旬の食材を 使ったちらしずしや、はま ぐりの蒲汁、ひしもち、ひな あらねどがあります。
6 (月)		肉団子(2個) ナムル ワタンスープ	ごはん ごま ワタタン	牛乳 肉団子 なると	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん たけのこ、きくらげ、ねぎ	
7 (火)		いわし梅煮 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 いわし、油揚げ 鶏団子、豆腐	切干大根、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ	
8 (水)		春巻 大根サラダ みそカレー豆腐ラーメン	中華めん 米油	牛乳、豆腐 春巻 豚肉、鶏肉	もやし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり、とうもろこし	給食の前に の手を 洗おう
9 (木)		めばる照焼き かぶと厚揚げの甘酢煮 せんべい汁	ごはん こんにやく、サラダ油 せんべい	牛乳 めばる、厚揚げ 鶏肉	かぶ、にんじん、しいたけ、枝豆 キャベツ、ごぼう、しめじ ねぎ、切干大根	
10 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き 野菜とツナのごま酢和え さつまいも汁	ごはん ごま、ごま油 さつまいも	牛乳 鶏肉、ツナ 厚揚げ	ねぎ、もやし、きゅうり 大根、にんじん ごぼう	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 ・食べる時の姿勢 ・話す内容 など
13 (月)		ほうれん草入りオムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリーム煮	米粉パン オリーブ油	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	ほうれん草、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ にんじん	
14 (火)		照焼きハンバーグ 茎わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、ハンバーグ 茎わかめ、さつまいも 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、ねぎ	
15 (水)		福神漬 りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
16 (木)		五目たまご焼き 野菜炒め みそおでん	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、わかめ、たまご、ひじき ベーコン、じゃこ入りさつま揚げ がんもどき、ちくわ、昆布	ほうれん草、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、大根、枝豆	今月の りんご 15日のりんごは 弘前産の「ふじ」を 予定しています。
17 (金)		さわら白しょうゆ焼き 菜の花のからし和え 豆腐のすまし汁	ごはん ふ	牛乳 さわら 豆腐、かまぼこ、油揚げ	菜の花、もやし ねぎ、しいたけ	
20 (月)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 しゅうまい、豚肉 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 大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	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 たからきが違いため、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)		肉じゃがコロッケ キャベツのレモン和え 和風コンソメスープ	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 牛肉、鶏肉 ベーコン、油揚げ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 大根、ねぎ、しいたけ	
23 (木)		にしん昆布煮 豚肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 にしん、昆布 豚肉、油揚げ	大根、にんじん、枝豆 小松菜、玉ねぎ もやし、しめじ、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。)
- 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~

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しましたか。どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

◁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"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<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づけましょう。△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!

感謝の気持ちをこめて

食事を作ってくれた人や、
食べ物の命に感謝して、
心をこめてあいさつを
しましょう。

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!