



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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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)		てりやきハンバーグ くきわかめのいために あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	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	☆ 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、はまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあります。
2 (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	
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 ぶ 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)		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 おうとうかんづめ はくとうかんづめ	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
7 (火)		とり肉ねぎしおやき やさいとツナのごますあえ さつまいも汁 (おいわいケーキ)	ごはん ごま、ごまあぶら さつまいも、ケーキ	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	
8 (水)		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	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、ほうれんそう	
9 (木)		いわしうめ きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳、わかめ 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	
10 (金)		ぶた肉みそやき 長いものうまに はくさいのみそ汁	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、こうやどとうふ	にんじん、たけのこ、えだまめ はくさい、たまねぎ しめじ	ご卒業 おめでとうございます 7日は、6年生の卒業をお祝いで、お祝いケーキがつけます。
13 (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	
14 (火)		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	給食の前 の手を洗おう 16日のりんごは弘前産の「ふじ」を予定しています。
15 (水)		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、ちくわ がんもどき、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	
16 (木)		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	

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 じょう
こども3か条

- 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~

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"/> 食事の前には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てみましょう。△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、食べ物に感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。

ありがとう! いただきます! ごちそうさまです!

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お話を聞くことができました。今後、自分自身で食べるものを選び、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!