



# きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>☆新しい学年のスタート☆ 進級おめでとうございます。今年度もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるようにがんばりますので、よろしくお祈りします。</p> <p><b>学校給食とは</b> <b>学校給食の目標</b> (学校給食法第2条)</p> <p>① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。 ② 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。 ③ 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。 ④ 食料の生産、配分および消費について、正しい理解を養うこと。</p>				
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>つくね串</li> <li>野菜炒め</li> <li>きのこのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>つくね串は1人2本です。</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>ブロッコリーの辛子和え</li> <li>千切り汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>オムレツ</li> <li>マカロニさっぱりサラダ</li> <li>白菜のクリームスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>さわらのごま焼き</li> <li>もやしのレモン和え</li> <li>白菜のみそ汁</li> <li>牛乳・フルーツポンチ</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホキのホイル蒸し</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>メンチカツ</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>せんべい汁</li> <li>ジョア</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>卵のカップ蒸し</li> <li>キャロットサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆みそラーメン</li> <li>☆ギョウザ</li> <li>イチゴゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>ギョウザは1人2個です。</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜カレー</li> <li>福神漬け</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>源たれ揚げ</li> <li>いんげんのゴマ和え</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>源たれ揚げは1人2個です。</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さば生姜煮</li> <li>キャベツののり和え</li> <li>もやしのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>イカフライ</li> <li>おひたし</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>ポロニアステーキ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>シチュー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>厚焼玉子</li> <li>もやしの梅和え</li> <li>豚汁</li> <li>牛乳</li> </ul>

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
20日のみそラーメン、ギョウザは4月生まれのリクエストメニューです。

## 3つのあで1年を元気にスタート!

### あいさつ あんぜん あさごはん



元気にあいさつをしましょう。



安全や衛生に気をつけましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう。

みんなが **あ**んしんできる、**あ**ったかい学校にしましょう!



あさごはん何を食べれば

いいのかな?

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくりまします。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう!



① 主食  
ごはん、パン、めん類など



② 主菜  
鶏料理、肉料理、魚料理など

③ 副菜  
野菜、葉物など

④ 汁物  
みそ汁、スープ、牛乳など

## かぞくいっしょ あさ た 家族一緒に朝ごはんを食べましょう!

平成24年の内閣府の調査によると、朝ごはんを家族と一緒に食べる

「共食」の回数は週平均4.3回です。共食は、コミュニケーションがとれ、

マナーを見直す場にもなり、子どもたちにより影響を与えます。家族一緒に朝

ごはんを食べることを習慣づけましょう。

