



献立のお知らせ

献立目標

春の味を楽しもう

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

平成29年5月(小学校)

に ち よ う び	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
1 (月)		さばみそに なのはなあえの あつあけのみそ汁 (かしわもち)	牛乳 さば あつあげ	ごはん	なのはな はくさい キャベツ、ねぎ	端午の節句 5月5日はこどもの日です。 こどもたちの幸せや成長を願い、「かしわ もち」や「ちまき」などを作つてお供えし ます。
2 (火)		ショウロンボウ(2c) チジジャオロース わかめスープ	牛乳 ショウロンボウ、ぶた肉 わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ、青ビーマン、赤ビーマン 黄ビーマン、オレンジビーマン にんじん、ねぎ、もしや、しいたけ	
8 (月)		とり肉てりやき ねりごみ ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、あぶらあげ とうふ	ごはん さつまいも こんにゃく	たけのこ、にんじん ごまつな たまねぎ	ねりごみは、津軽地方の 郷土料理です。
9 (火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ	ごめこパン	ブロッコリー、赤ビーマン とうもろこし、キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	春の味を楽しもう！
10 (水)		さんまおかに せんまいのいためもの とん汁	牛乳 さんま、かつおぶし、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ぜんまい、もしや にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	ようやく春らしくなってきた今月は、春の いぶきを感じさせてくれる山菜やたけ のこ、アスパラガス、葉の花などを献立に 取り入れています。 春の味を楽しみましょう。
11 (木)	スプーン	ふくじんづけ フルーツあんにん	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じやがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルシロップづけ とうとうかんづめ、みかんかんづめ	
12 (金)		チキンみそカツ はくさいのかしらしあえ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ、わかめ	ごはん ごめあぶら	はくさい、ほうれんそう えのきだけ ねぎ	
15 (月)		なのはな入りたまごやき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 たまご、ひじき、ちくわ だいす、とり肉	ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダあぶら	なのはな、にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
16 (火)		赤うおさきょうやき やさいのごますあえ 肉じゃが	牛乳 赤うお、とり肉 ぶた肉	ごはん ごまあぶら、ごま、じゃがいも サラダあぶら、糸こんにゃく	もしや、きゅうり にんじん たまねぎ	
17 (水)		ぶた肉しょうがやき ふきのいためもの いなか汁	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、だいこん ごぼう、にんじん みず、ねぎ	
18 (木)		やさいかきあげ はくさいのおひたし	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	そばふうめん ごめあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく わらび、せんまい、ほそたけ、えのきだけ しいたけ、ねぎ、はくさい、ほうれんそう	
19 (金)		つくね やさしいため だいこんのみそ汁	牛乳 つくね、ペークン こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、もしや、青ビーマン、赤ビーマン 黄ビーマン、オレンジビーマン、だいこん えのきだけ、だいこんは	
22 (月)		いわししょうがに きりぼしだいこんのいりに わかたけ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	しそ、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ ほそたけ、ねぎ	
23 (火)	スプーン	トマトオムレツ キャベツとアスパラのサラダ コーンスープ	牛乳 たまご、ペークン とう乳	コッペパン オリーブあぶら	トマト、キャベツ アスパラガス、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	
24 (水)		さけしおやき ぶた肉とだいこんのもの キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、キャベツ えのきだけ、ねぎ	
25 (木)	スプーン	ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じやがいも オリーブあぶら、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 とうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
26 (金)		まぐろカツ みずのあぶらいため よしの汁	牛乳 まぐろ、ちくわ とうふ、とり肉	ごはん ごめあぶら、糸こんにゃく サラダあぶら、ぶ	みず、にんじん ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	
29 (月)		肉だんご(2c) メンマイため はくさいのみそ汁	牛乳 肉だんご、さつまあげ あつあげ、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん はくさい ねぎ	
30 (火)		はるまき ナムルサラダ ウンタンスープ	はるまき なると	ごはん ごめあぶら ウンタン、ごま	もしや、ほうれんそう とうもろこし、にんじん はくさい、ねぎ	
31 (水)		あじにつけ ほそたけとぶた肉のいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、じゃがいも	ほそたけ にんじん たまねぎ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

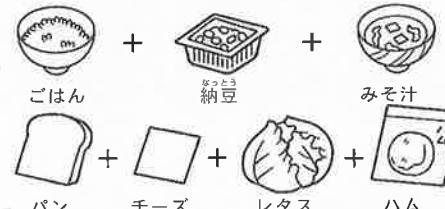
- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

朝ごはんで体と腸と脳にスイッチオン！

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を自覚めさせる働きもあります。食べることで腸脳などの内臓を活発に働き、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると勉強に集中することができます。

しっかり朝ごはんを食べて、体と腸と脳にスイッチを入れましょう！

[チャレンジ！自分でできる朝ごはん]

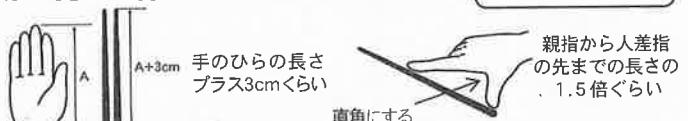


家にあるもので、簡単な朝ごはんづくりにチャレンジしてみましょう。
パンの上にチーズ、ハムやレタスなどを重ねるだけで、朝ごはんができるよ。

はしを正しく持とう！

はしは、日本の食事には欠かせない大切な道具です。上手に使いこなすためには、まずは、はしを正しく持つことが重要です。はしを正しく持つことで、食べものを上手にとることができます。さらに、はしを正しく持つ姿勢は、見た目もよく、いい印象を与えます。

[はしを正しく持つためのポイント①:選び方]



[はしを正しく持つためのポイント②:持ち方]

