



献立のお知らせ

献立目標

春の味を楽しもう

平成29年5月(小学校)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

にち ようび	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)	朝ごはんきょうようや やさいのごまますあえ 肉じゃが かじわもろ	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	もやし、きゅうり にんじん たまねぎ	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、「かわいい」と「ちまき」などを作つてお供えします。
2 (火)	チキンみそかつ 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 えのきたけ ねぎ	
8 (月)	肉だんご(2こ) 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 あぶらあげ、ごうやどうふ	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	
9 (火)	さはみそに なのはなのあえもの あつあけのみそ汁	牛乳 さば あつあけ	ごはん	なのはな はくさい、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
10 (水)	ハンバーグ フロッコリーサラダ やわらかスープ	牛乳 ハンバーグ	ごめごパン	ブロッコリー、赤ピーマン、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	
11 (木)	とり肉てりやき ねりごみ こまつなのみそ汁	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 こまつな たまねぎ	ねりごみは、津軽地方の郷土料理です。
12 (金)	ふくじんづけ フルーツあんにん ポークカレー	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 おうとうかんづめ、みかんかんづめ	春の味を楽しもう！ ようやく暖らな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、菜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。
15 (月)	さんまおかかに せんまいのいためもの とん汁	牛乳、あぶらあげ さんま、かつおふし ぶた肉、ごうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	せんまい、もやし にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	
16 (火)	やさいかきあけ はくさいのひむたし	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ	そばふうめん ごめあぶら	わらび、せんまい、ぼそたけ、しいたけ えのきたけ、ねぎ、ごぼう、にんじん たまねぎ、しめじ、くはく、はうれんそう	
17 (水)	さけしおやき 赤い肉だっこんのもの キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ	
18 (木)	ショウロンボウ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ショウロンボウ、ぶた肉 わかめ	ごはん ごま サラダあぶら	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 にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
19 (金)	なのはな入りたまごやき ひじきのいため 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	
23 (火)	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 おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
24 (水)	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、ペーコン 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、バセリ	
25 (木)	あじにつけ みずのあぶらいため じやがいものみそ汁	牛乳 あじ、ちくわ あぶらあげ、わかめ	ごはん じやがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	みず にんじん たまねぎ	
26 (金)	つくね やさいいため たいこんのみそ汁	つくね ペーコン こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	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 えのきたけ、だいこんは	
29 (月)	いわししょうがに きぼしだいこんのいりに わかだけ	牛乳 いわし、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	きりぼしだいこん、しそ にんじん、しいたけ ぼそたけ、ねぎ	
30 (火)	はるまき たいこんサラダ	牛乳 やきぶた、なると はるまき	ちゅうかめん ごめあぶら	メンマ、にんじん、もやし だいこん、きゅうり とうもろこし、ねぎ	
31 (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	

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。

1. 「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。

2. □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。

3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。

4. 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。

5. それは固めんには、そば粉を使用していません。

ちょう
のう

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があります。食べることで背筋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、朝ごはんができるですよ。

チーズ

レタス

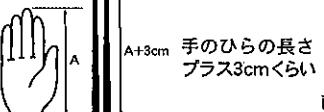
ハム

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]

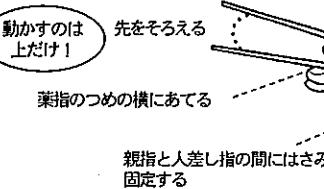
自分の手に合った長さのはしを使おう！



親指から人差指の先までの長さの1.5倍ぐらい

[はしを正しく持つためのポイント②:持ち方]

正しく持って上手に使おう！



はしは親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ

親指は人差し指のつめの横にあてる