



# きゅうしょくだより



弘前さくらまつり  
4月22日～5月7日



弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<b>9</b> ◆ ・ごはん ・キッシュ ・オニオンサラダ ・野菜スープ ・牛乳	<b>10</b> ・ごはん ・照り焼きチキン ・塩昆布和え ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	<b>11</b> ・ごはん ・いわしの梅煮 ・切干大根の炒め煮 ・厚揚げのみそ汁 ・牛乳	<b>12</b> ・コッペパン ・ハンバーグ ・菜の花とツナのサラダ ・コーンスープ ・牛乳	<b>13</b> ☆ソースハムカツ丼 { ハムカツ せんぎ 千切りキャベツ ・せんべい汁 ・牛乳
<b>16</b> ・ごはん ・肉団子 ・フキの油炒め ・豆腐のすまし汁 ・牛乳 肉団子は1人3個です	<b>17</b> ◆ ・ごはん ・源たれ揚げ ・いんげんのゴマ和え ・ふのみそ汁 ・牛乳 源たれ揚げは1人2個です	<b>18</b> ・ごはん ・さわらの照り焼き ・菜の花のおひたし ・白菜のみそ汁 ・牛乳	<b>19</b> ・塩ラーメン ・えび焼売 ・大根の中華サラダ ・牛乳 えび焼売は1人2個です	<b>20</b> ・チキンカレー ・福神漬け ・アスパラとコーンのサラダ ・牛乳
<b>23</b> ・ごはん ・白身魚のフライ ・キャベツのサラダ ・鶏団子スープ ・ジョア	<b>24</b> ◆ ・ごはん ・たけのこ信田煮 ・メンマ炒め ・みそけんちん汁 ・牛乳	<b>25</b> ・ごはん ・春巻き ・きくらげの中華サラダ ・ワンタンスープ ・牛乳	<b>26</b> ・米粉パン ・オムレツ ・コロコロサラダ ・クリームシチュー ・牛乳	<b>27</b> ☆焼鳥丼 ・ブロッコリーの和えもの ・ほうれん草のみそ汁 ・牛乳

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。

13日のソースハムカツ丼、27日の焼鳥丼は4月生まれのリクエストメニューです。

◆は栄養士訪問予定日です。

## 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るく社会的及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を尊ぶる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

ひとりでもできるかな たとえば...

はっさくやオレンジなどの皮をむくことができる。	ゆで卵の殻を殻からでさないで、上手にむくことができる。
マヨネーズやジャムなどの小袋をあけることができる。	骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる。
ひもを結んだり、紐を折りたたむことができる。	

## 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

いただきます あいさつ	食事の前は 手洗いを忘れずに! あんぜん	あさごはん
いただきます 元気にあいさつをしましょう。	給食当番は 安全にも 気をつけて! 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!

### 旬の食べ物 アスパラガス

ヨーロッパではアスパラガスが出まわると、春の訪れだといわれます。店先には、みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスが並んでいます。ゆでたり、油で揚げたりすると、みどり色があざやかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買って、早めに食べることが大切です。ホワイトアスパラガスは串づめにされます。他の汁ごと、スープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入ると大変おいしいものです。