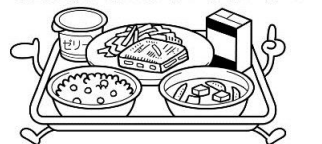
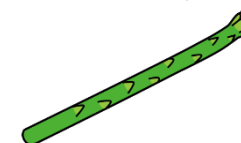
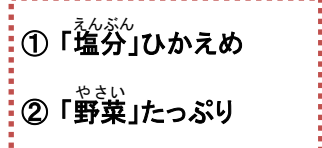
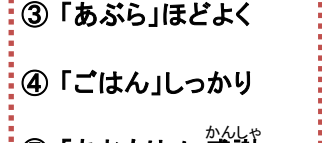




WEB版										弘前市立常盤野小中学校	
にち	ようび	こ ん だ て		特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ			
9	火	ごはん	 メンチカツ りんごいりサラダ オニオンスープ 牛乳	豚肉、鶏肉、小麦、大豆 りんご、卵、大豆 豚肉、鶏肉	メンチカツ、ソーセージ、牛乳	ごはん、こめ油	りんご、レタス、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	 給食がはじまります！			
10	水	ごはん	 もちいりしのだに いんげんのすみそあえ おでん 牛乳	大豆 小麦、大豆 卵、大豆、さば	もち入り信田煮、うずらの卵、さつま揚げ、つみれ、牛乳	ごはん、ごま、三温糖、角こんにやく	いんげん、ほうれん草、にんじん、だいこん				
11	木	めん	 ちゅうかめん いそギョウザ(小2個、中3個) きくらげのちゅうかサラダ 牛乳	小麦 豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま ごま、豚肉、小麦、大豆、鶏肉、りんご 豚肉、小麦、ごま、大豆、鶏肉、牛肉、ゼラチン	ぶた肉、なると、わかめ、いそギョウザ、ハム、牛乳	ちゅうかめん、ごま	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、きくらげ、レタス、きゅうり	 さわら			
12	金	ごはん	 ちらしずし さわらのごまやき ほうれんそうのしおこんぶあえ 牛乳	小麦、えび、大豆、かに、卵 小麦、大豆、ごま 大豆、小麦 さば、小麦、大豆	かに風味かまぼこ、たまご、さわら、ツナ缶、牛乳	ごはん、三温糖、ごま、ふ	しいたけ、れんこん、いんげん、ほうれん草、菜の花、にんじん、ねぎ				
15	月	ごはん	 とうふのいそべやき(小1個、中2個) くきわかめのいために みそあじせんべい 牛乳	大豆、小麦 大豆、小麦 大豆、さば、小麦、鶏肉	とうふ、のり、くきわかめ、さつま揚げ、とり肉、牛乳	ごはん、糸こんにやく、こめ油、三温糖、おつゆせんべい	にんじん、はくさい、ごぼう、まいたけ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	 さくらもち 小麦粉などを薄く焼いて作る関東風と、道明寺粉で作る関西風のものがあります。			
16	火	ごはん	 とりにくのからあげ(小2個、中3個) なめこのおろしあえ じゃがいものみそしる 牛乳	鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆 大豆、さば	とり肉、わかめ、油揚げ、牛乳	ごはん、米粉、こめ油、三温糖、じゃがいも	なめこ、だいこん、菊、たまねぎ、にんじん				
17	水	ごはん	 ハンバーグ コーンサラダ かにボールスープ ジョア	鶏肉、豚肉、大豆、牛肉 小麦、大豆、りんご 鶏肉、かに	ハンバーグ、かにボール、ジョア	ごはん	とうもろこし、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	 アスパラ 疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。			
18	木	ごはん	 いわしオレンジに もやしのうめあえ こまつなのみそしる 牛乳	小麦、大豆、オレンジ ごま 大豆、さば	いわし、厚揚げ、牛乳	ごはん、ごま油	もやし、キャベツ、小松菜、にんじん				
19	金	ごはん	 チキンカレー ふくじんづけ アスパラサラダ 牛乳	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご、豚肉	とり肉、豆乳、厚揚げ、牛乳、ハム	ごはん、こめ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、福神漬、アスパラ、もやし、とうもろこし	 弘前さくらまつり 4月20日(土)～ 5月6日(月) たか丸くん			
22	月	ごはん	 ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために やさいのみそしる 牛乳	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ぶた肉、ひじき、だいず、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにやく、三温糖	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう				
23	火	ごはん	 さばにつけ ちくぜんに だいこんのみそしる 牛乳	さば、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、鶏肉 大豆、さば	さばにつけ、とり肉、油揚げ、わかめ、牛乳	ごはん、角こんにやく、こめ油、三温糖	たけのこ、にんじん、ごぼう、だいこん、大根菜	 おいしい元氣 あおもり型給食 青森県では、望ましい食習慣形成のため5つの考え方を取り入れた献立づくりに取り組んでいます。			
24	水	ごはん	 はるまき はるさめサラダ ワナンスープ 牛乳	大豆、小麦、ごま、豚肉、鶏肉、ゼラチン 豚肉、小麦、ごま、大豆、鶏肉、卵、りんご 小麦、豚肉、大豆、鶏肉、牛肉、ゼラチン	春巻き、ハム、卵、ワンタン、牛乳	ごはん、こめ油、春雨	しめじ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ				
25	木	めん	 うどん やさいとわかめのとうふよせ こまつなのごまあえ 牛乳	小麦 大豆 ごま、小麦、大豆、さば、卵 大豆、小麦、豚肉、さば	味付け油揚げ、やさいとわかめのとうふよせ、ぶた肉、なると、ちくわ、牛乳	うどん、ごま、三温糖	ねぎ、はくさい、ごぼう、しいたけ、小松菜、にんじん	 ①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝 かんしゃ 家庭の食事にもあおもり型給食の考えを取り入れてみましょう。			
26	金	ごはん	 わかめごはん あつやきたまご キャベツおかか和え 牛乳	小麦、大豆、卵 小麦、大豆、さば 大豆、さば 小麦	わかめご飯の素、あつやきたまご、かつおぶし、とうふ、牛乳	ごはん、さくらもち	キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ				

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. 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。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

〇特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

★給食の約束 みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前には手をきれいに洗う	協力して準備を行う	あいさつをきちんとする	姿勢を正しく、よくかんで食べる
汚い話や気持ち悪い話をしない	食器をきちんと持つて食べる	嫌いな食べ物にも挑戦してみる	食器は大切に扱う

はしを正しく持って動かしてみよう

- ①えんぴつのように、はしを1本持ちます。
- ②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
- ③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

