

献立のお知らせ

献立のねらい
春の味を楽しもう

令和7年5月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にちようび	スプーン	こ ん だ て	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類（A・C）	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
1 (木)		めばる照焼き ふきの炒め物 みそけんちん汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳、めばる 豚肉 厚揚げ、みそ	ふき、こんにゃく、にんじん 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	634	めばるは目が張って大きいので、「めばる」といいます。めばるの骨に気を付けて食べましょう。
2 (金)		福神漬 バイナッブル缶詰	ごはん じゃがいも、カレー粉 サラダ油	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 バイナッブル缶詰	763	春の山菜の苦みは冬の間に、体にたまった毒素を体の外に出す働きがあります。春には苦いものを食べましょう。
7 (水)		男らしくコロッケ ちやしの梅和え	うどん じゃがいも、米油 砂糖	牛乳 豚肉、なると、油揚げ 牛肉、鶏肉	わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけ にんじん、ねぎ、しいたけ、玉ねぎ もやし、きゅうり、とうもろこし、梅	673	たけのこは、地上に芽が出て1旬（10日）で竹になるので、「筍」（たけのこ）と書きます。
8 (木)		たけのこ入り信田煮 ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 油揚げ、ひじき 豚肉、高野豆腐、みそ	たけのこ、こんにゃく、にんじん 枝豆、キャベツ、しめじ ごぼう、ねぎ	650	朝ごはんを食べて、五月病を吹き飛ばそう。
9 (金)		にしん昆布煮 野菜のごま酢和え なめこのみそ汁	ごはん 砂糖、ごま油、ごま	牛乳、にしん、昆布 鶏肉 豆腐、みそ	もやし、小松菜 なめこ、太根 ねぎ	642	春キャベツは、やわらかく甘いのが特徴です。
12 (月)		オムレツ フロッキーサラダ 春キャベツのシチュー	コッペパン、ドレッシング シチュールウ、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	フロッキー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ にんじん、しめじ	680	郷土料理 「ねりこみ」は青森県・津軽地方の郷土料理です。田植えの時期に豊作を祈願したり、人が集まる時のおもてなし料理として作られてきました。
13 (火)		いわし梅煮 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、いわし 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	切干大根、こんにゃく にんじん、しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	683	「ねりこみ」は漢字で「魚」へんに「春」と書きます。さわらの骨に気を付けて食べましょう。
14 (水)		豆腐ハンバーグ ポテトマヨネーズサラダ 和風コンソメスープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉、油揚げ	牛乳、きゅうり とうもろこし、大根 ねぎ、しいたけ	805	「早寝早起き朝ごはん」
15 (木)		鶏肉くわ焼き ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも、砂糖 でん粉	牛乳、鶏肉 油揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきたけ ねぎ	678	「きんぴらごぼう」という名前は、足がら山の金太郎の子ども金平のように、ごぼうを食べると元気になれることから、名づけられました。
16 (金)		さわらフライ 大根の和え物 小松菜のみそ汁	ごはん 米油 砂糖	牛乳、さわら 鶏肉 厚揚げ、みそ	大根、きゅうり、とうもろこし かぶ、しめじ にんじん、ねぎ	683	「早寝早起き朝ごはん」
19 (月)		五目たまご焼き 煮びたし 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳、たまご、ひじき 油揚げ 鶏団子、豆腐、みそ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、小松菜 キャベツ、玉ねぎ	667	「早寝早起き朝ごはん」
20 (火)		和風肉団子（2個） 野菜炒め じゃがいものみそ汁	ごはん でん粉、サラダ油 じゃがいも	牛乳、肉団子 ベーコン、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ、もやし、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン にんじん、えのきたけ、ねぎ	672	「きんぴらごぼう」という名前は、足がら山の金太郎の子ども金平のように、ごぼうを食べると元気になれることから、名づけられました。
21 (水)		揚げぎょうざ（2個） ナムル	中華めん サラダ油、米油 ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、みそ ぎょうざ	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ 大根、小松菜、とうもろこし	718	「早寝早起き朝ごはん」
22 (木)		さばみそ煮 きんぴらごぼう かぶのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、さば 豚肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく 小松菜、玉ねぎ、もやし しめじ、ねぎ	752	「早寝早起き朝ごはん」
23 (金)		つくね 菜の花のからし和え 大根のみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳、つくね 油揚げ、高野豆腐 わかめ、みそ	菜の花、もやし 大根 にんじん	656	「早寝早起き朝ごはん」
26 (月)		しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん 砂糖、でん粉 ごま油	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉 なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、玉ねぎ にんじん、きくらげ	698	「早寝早起き朝ごはん」
27 (火)		さけ塩焼き 高野豆腐の五目煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、さけ 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、わかめ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	721	「早寝早起き朝ごはん」
28 (水)		福神漬 フルーツデザート	ごはん、じゃがいも、カレー粉 サラダ油、りんごゼリー ぶどうゼリー、ピーゼリー、豆乳ゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 もも缶詰、りんごシロップ漬	811	「早寝早起き朝ごはん」
29 (木)		あじ煮付け 筑前煮 千切り汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳、あじ 鶏肉 油揚げ、みそ	たけのこ、れんこん、こんにゃく ごぼう、にんじん、しいたけ キャベツ、切干大根、ねぎ	669	「早寝早起き朝ごはん」
30 (金)		トマトソースチキン 花野菜とツナのごまサラダ わかめスープ	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉、ツナ わかめ、なると	フロッキー、カリフラワー 白菜、にんじん しいたけ、ねぎ	685	「早寝早起き朝ごはん」

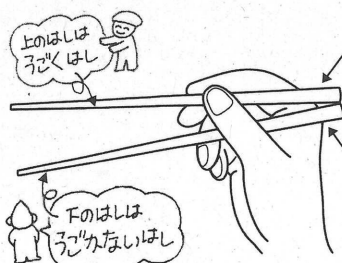
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。忘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. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
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. 弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
6. 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。）

正しいはしの持ち方を練習しましょう



はしを上手に使うことは、日本人の食事のマナーとして、とても大切なことです。子どものうちから、はし使いの基本である、正しい持ち方を練習しましょう。



上のはし
人さし指と中指ではさむ。
親指の先は、上のはしを軽くおさえ、
はしの動きに合わせて動かせるようにする。

下のはし
もとの方を親指のつけ根にはさみ、
先の方は薬指のツメのすぐ下の横
におく。

上のはしも、
下のはしも、
持つ位置は、
はしの中間よりも
やや上がよい。

**口中調味
できていますか？**

ごはんとおかずをいっしょに口にふくんで、
ちょうどよい味にして食べましょう。

間違ったはしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくくなります。はしの持ち方を見直しましょう。

ごんな持ち方をしていませんか？

自分ぴったりのはしを持とう！

親指と人さし指を直角に
結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。