



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（小学校）

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）				ふくじんづけ バイナッブルかんづめ	ごはん じゃがいも、カレー サラダあぶら	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ バイナッブルかんづめ	638	朝ごはんを食べて、 五月病を吹き飛ばそう。
2 （金）			めばるでりやき ふきのいためもの みそけんちん汁	ごはん さとう、サラダあぶら	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、めばる ぶた肉 あつあげ、みそ	ふき、こんにやく、にんじん だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	539	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 つけて食べましょう。
7 （水）			わふう肉だんご（2こ） やさしいため じゃがいものみそ汁	ごはん でんぶん、サラダあぶら じゃがいも	ごはん でんぶん、サラダあぶら じゃがいも	牛乳、肉だんご ベーコン、わかめ あぶらあげ、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	570	さわらは漢字で「魚」へんに「春」と書きます。さわらの骨に気を つけて食べましよう。
8 （木）			さわらフライ だいこんのあえもの かぶのみそ汁	ごはん こめあぶら さとう	ごはん こめあぶら さとう	牛乳、さわら とり肉 あつあげ、みそ	だいこん、きゅうり、とうもろこし かぶ、しめじ にんじん、ねぎ	576	
9 （金）			ごもくたまごやき にびたし とりだんごのみそ汁	ごはん	ごはん	牛乳、たまご、ひじき あぶらあげ とりだんご、とうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、もやし、こまつな キャベツ、たまねぎ	553	
12 （月）			いわしうめ きりぼしだいこんのいために とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、いわし ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、こんにやく にんじん、しいたけ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	567	
13 （火）			つくね なの花のからしあえ だいこんのみそ汁	ごはん さとう	ごはん さとう	牛乳、つくね あぶらあげ、こうやどうふ わかめ、みそ	なの花、もやし だいこん にんじん	542	菜の花はほろ苦い春の味です。 青森県内のあちらこちらで、菜の 花がきれいに咲くころです。
14 （水）			しゅうまい（2こ） マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ごはん さとう、でんぶん こめあぶら	ごはん さとう、でんぶん こめあぶら	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶた肉 なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、たまねぎ にんじん、きくらげ	594	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。
15 （木）			だんしゃくコロッケ もやしのうめあえ	ごはん じゃがいも、こめあぶら さとう	ごはん じゃがいも、こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、なると、あぶらあげ 牛肉、とり肉	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、たまねぎ もやし、きゅうり、とうもろこし、うめ	543	
16 （金）			とり肉くわやき ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも、さとう でんぶん	ごはん さつまいも、さとう でんぶん	牛乳、とり肉 あぶらあげ あつあげ、みそ	にんじん、こんにやく キャベツ、えのきたけ ねぎ	577	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。
19 （月）			にしんごんぶに やさしいごますあえ なめこのみそ汁	ごはん さとう、ごまあぶら、ごま	ごはん さとう、ごまあぶら、ごま	牛乳、にしん、ごんぶ とり肉 とうふ、みそ	もやし、こまつな なめこ、だいこん ねぎ	533	
20 （火）			オムレツ ブロッコリーサラダ はる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、サラダあぶら さとう、でんぶん	コッペパン、ドレッシング シチュールウ、サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	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、しめじ	538	春キャベツは、 やわらかく甘いの が特徴です。
21 （水）			さばみそに きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく こまつな、たまねぎ、もやし しめじ、ねぎ	592	「きんぴらごぼう」という名前は、 足がら山の子金太郎の子ども金 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。
22 （木）			とうふハンバーグ ポテマヨネーズサラダ わふうコンソメスープ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とうふハンバーグ とり肉、あぶらあげ	にんじん、きゅうり とうもろこし、だいこん ねぎ、しいたけ	653	
23 （金）			たけのこ入りだしに ひじきのいために とん汁	ごはん さとう サラダあぶら	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とん肉 あぶらあげ、ひじき ぶた肉、こうやどうふ、みそ	たけのこ、こんにやく、にんじん えだまめ、キャベツ、しめじ ごぼう、ねぎ	550	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。
26 （月）			トマトソースチキン 花やさい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	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 とり肉、ツナ わかめ、なると	ブロッコリー、カリフラワー はくさい、にんじん しいたけ、ねぎ	581	花野菜とはブロッコリーとカリ フラワーのことです。
27 （火）			ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん、じゃがいも、カレー サラダあぶら、りんごゼリー ぶどうゼリー、ピーチゼリー、とう乳ゼリー	ごはん、じゃがいも、カレー サラダあぶら、りんごゼリー ぶどうゼリー、ピーチゼリー、とう乳ゼリー	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ ももかんづめ、りんごシロップづけ	673	さけの骨に気を つけて食べましよう。
28 （水）			さけしおやき こうやどうふのごもくに もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、さけ こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、こんにやく えだまめ、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	596	よい姿勢で 食べましよう ひじを机に つけない 机と体は こぶし 1つ分 あける 両足を床につける
29 （木）			あげきょうざ（2こ） ナムル	ちゅうかかん サラダあぶら、こめあぶら ドレッシング、ごま	ちゅうかかん サラダあぶら、こめあぶら ドレッシング、ごま	牛乳 ぶた肉、みそ きょうざ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ だいこん、こまつな、とうもろこし	561	
30 （金）			あじにつけ ちくぜんに せんぎり汁	ごはん さとう サラダあぶら	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、あじ とり肉 あぶらあげ、みそ	たけのこ、れんこん、こんにやく ごぼう、にんじん、しいたけ キャベツ、きりぼしだいこん、ねぎ	567	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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。

上手に
持てるかな？

上のはしは
うごくはし

下のはしは
うごかないはし

こうちゅうちゅうみ
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よう。

こんな持ち方をしていませんか？

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
業がしにくかったりします。はしの
持ち方を見直ましよう。

自分ぴったりのはしを持とう！

19.5cmのはし

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よう。