

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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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)		ごもくたまごやき にびだし とりだんごのみそ汁	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	577	朝ごはんを食べて、 五月病を吹き飛ばそう。
2 (金)		さわらフライ だいごんのあえもの かぶのみそ汁	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	牛乳、きゅうり、とうもろこし かぶ、しめじ にんじん、ねぎ	574	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ょう。
7 (水)		ぶくじんづけ パイナップルかんづめ	ごはん じゃがいも、カレーウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ぶくじんづけ パイナップルかんづめ	633	“早寝早起き朝ごはん” 早寝早起き朝ごはん
8 (木)		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	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	538	
9 (金)		めばるてりやき ぶきのいためもの みそけんちん汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、めばる ぶた肉 あつあげ、みそ	ぶき、こんにゃく、にんじん だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ	519	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。
12 (月)		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	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	599	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。
13 (火)		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	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	517	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。
14 (水)		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	牛乳、とり肉 あぶらあげ あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきたけ、たまねぎ ねぎ	593	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。
15 (木)		いわしうめに きりぼしだいごんのいために とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、いわし ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいごん、こんにゃく にんじん、しいたけ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	560	
16 (金)		つくね なの花のからしあえ だいごんのみそ汁	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 だいごん にんじん	558	
19 (月)		たけのこ入りしのだに ひじきのいために とん汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とん汁 あぶらあげ、ひじき ぶた肉、こうやどうふ、みそ	たけのこ、こんにゃく、にんじん えだまめ、キャベツ、しめじ ごぼう、ねぎ	559	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。
20 (火)		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	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、だいごん 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。
21 (水)		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 さとう	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	520	春キャベツは、やわらかく甘いのが特徴です。
22 (木)		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	牛乳、さば ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく こまつな、たまねぎ、もやし しめじ、ねぎ	601	「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。
23 (金)		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	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、はくさい ねぎ、しいたけ	666	
26 (月)		さけしおやき こうやどうふのごもくにも もやしのみそ汁	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	だいごん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ もやし、しめじ、ねぎ	623	さけの骨に気をつけて食べましょう。
27 (火)		あげぎょうざ (2こ) ナムル	ちゅうかめん こめあぶら ドレッシング、ごま	牛乳 ぶた肉、みそ ぎょうざ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ だいごん、こまつな、とうもろこし	546	よい姿勢で 食べましょう 机と体は こがし 1つ分 あける 両足を床につける
28 (水)		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	牛乳、あじ とり肉 あぶらあげ、みそ	たけのこ、れんこん、こんにゃく ごぼう、にんじん、しいたけ キャベツ、きりぼしだいごん	589	
29 (木)		ぶくじんづけ フルーツデザート	ごはん、じゃがいも、カレーウ 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 ぶくじんづけ ももかんづめ、りんごシロップづけ	675	
30 (金)		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	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	572	花野菜とはブロッコリーとカリフラワーのことです。

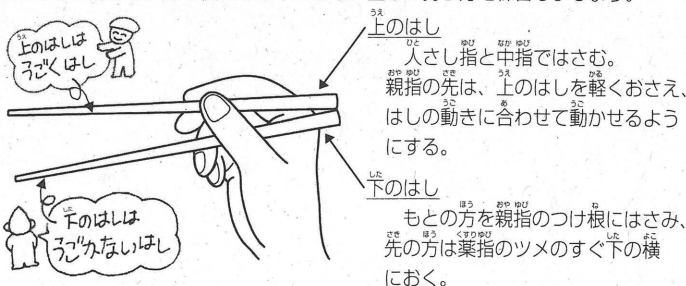
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けております。

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。



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、煮の端を取り除くような細かい作業がしにくくなります。はしの持ち方を直しましょう。

こ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！

19.5cmのはし

親指と人差し指を曲角に結んだ長さ×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。