



献立のお知らせ

献立のねらい
春の味を楽しもう

令和5年5月(小学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)		
1 (月)		ほっけフライ キャベツのレモンあえ もやしのみそ汁	ごはん ごめあぶら	牛乳 ほっけ、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ	574	端午の節句
2 (火)		しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ちゅうかさスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 なたね、くわがめ	たけのこ、しいたけ ねぎ、はくさい たまねぎ、にんじん	617	
8 (月)		ごぼう入りしのだに はくさいのおかがあえ かしわ汁	ごはん	牛乳 かつおぶし、とり肉、ぶた肉 あつあげ、あぶらあげ	はくさい、もやし にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、たまねぎ	603	端午の節句は5月5日に行われる 節句で、男の子の成長を祝う行事で す。菖蒲(しょうぶ)の節句ともい われ、重湯に入ったり、こいのぼ りや武者人形を飾ったり、ちまきや かしわもちを食べたりします。
9 (火)		てりやきハンバーグ ブロッコリーソーテ コンソメスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、ベーコン ひよこめ	ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ キャベツ、にんじん、たけのこ とうもろこし、マッシュルーム、ねぎ	576	
10 (水)		いかメンチカツ なの花のからしあえ じゃがいもみそ汁	ごはん じゃがいも ごめあぶら	牛乳 いかメンチカツ(さかなずみ入り) あぶらあげ、わかめ	なの花、もやし たまねぎ、しめじ ねぎ	586	9日のコンソメスープにはとうも ろこしが入っています。よくかき混 ぜて盛り付けましょう。
11 (木)		とり肉くわがき ねりこみ だいこんのみそ汁	ごはん さつまいも ごんにやく	牛乳 とり肉、あぶらあげ あつあげ	にんじん、だいこん たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ	604	
12 (金)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ ももかんづめ	754	10日のかメンチカツはカレー風 味です。
15 (月)		さんまかんろに にびだし とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 さんま、あぶらあげ とうふ、わかめ、とり肉	たけのこ、はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	586	
16 (火)		肉だんご(2こ) ナムル ワンタンスープ	ごはん ごま ワンタン	牛乳 肉だんご ぶた肉	もやし、ほうれんそう、とうもろこし にんじん、はくさい、メンマ しいたけ、ねぎ	571	11日のねりこみは精進料理のひ とつで、田植えの時の食事や人が 多く集まると きに作るこ が多い津軽地 方の郷土料理 です。
17 (水)		とり肉ねぎしおやき だいこんのそぼろに あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 あつあげ	ねぎ、にんじん、だいこん えだまめ、こまつな たまねぎ、しめじ	623	
18 (木)		やさいかきあげ れんこんのごまドレッシングあえ	うどん ごま ごめあぶら	牛乳 ぶた肉、なた あぶらあげ、とり肉	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう しんじく、れんこん、きゅうり、とうもろこし	682	はしを正しく持って使おう!
19 (金)		とうふハンバーグ ふきのいためもの わふうコンソメスープ	ごはん ごんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、さつまあげ とり肉、あぶらあげ	ふき、にんじん だいこん ねぎ、しいたけ	635	
22 (月)		さばみそに ぶた肉とだいこんのもの はくさいのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 さば、ぶた肉 だいた、あつあげ	だいこん、にんじん、しいたけ はくさい、たまねぎ こまつな、ねぎ	658	18日のれんこんの ごまドレッシングあえ には、たまごを使用し ていないマヨネーズ風 味の調味料を使っ ています。
23 (火)		ポークウィンナー フラワーサラダ クリームシチュー	ごめこパン	牛乳 ポークウィンナー とり肉、とう乳	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ	681	
24 (水)		いわしうめ メンマのいためもの せんべい汁	ごはん ごんにやく、せんべい サラダあぶら	いわし あぶらあげ とり肉	メンマ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ きりぼしだいこん、りんごジュース	561	朝ごはんは元気に1日を スタートしよう!
25 (木)		つくね やさしいごますあえ かぶのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 つくね、とり肉 あぶらあげ	もやし、きゅうり かぶ、はくさい しめじ	592	
26 (金)		はるまき チンジャオロースー わかめスープ	ごはん ごめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき、ぶた肉 わかめ、なた	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン にんじん、だいこん、えのきたけ	592	朝ごはんはバランスが大切です。 ①~④がそろって心がけましょう!
29 (月)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ ももかんづめ	767	
30 (火)		赤うおさいきょうやき こうやどろふのごもくに キャベツのみそ汁	ごはん ごんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、こうやどろふ、とり肉 くわがめ、あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	605	朝ごはんは元気に1日を スタートしよう!
31 (水)		ぶた肉しょうがやき だいこんとツナのあえもの とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、ツナ とりだんご、とうふ	だいこん、きゅうり、とうもろこし はくさい、しめじ たまねぎ、ねぎ	635	

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。
- 魚や鶏肉には、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。
- 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。)

こうちゅうちようみ
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。

はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか?
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算
できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- A(手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- B(親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

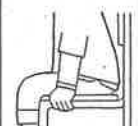
※①と②のどちらかで計算しても構いません。

せすじのた 背筋をピンと伸ばして食べよう

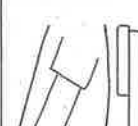
姿勢を正して食べていますか?
よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける

