



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(中学校)

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) | | しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ | ごはん ごま油 | 牛乳 しゅうまい、豆腐、豚肉 なると、きんぴら | たけのこ、しいたけ ねぎ、白菜 玉ねぎ、にんじん | 737 | 2日のいかメンチカツはカレー風味です。 |
| 2 (火) | | いかメンチカツ 菜の花のからし和え じゃがいものみそ汁 | ごはん じゃがいも 米油 | 牛乳 いかメンチカツ(魚すり身入り) 油揚げ、わかめ | 菜の花、もやし 玉ねぎ、しめじ ねぎ | 724 | 端午の節句 |
| 8 (月) | | 豆腐ハンバーグ ふきの炒め物 和風コンソメスープ | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 豆腐ハンバーグ、さつま揚げ 鶏肉、油揚げ | ふき、にんじん 大根 ねぎ、しいたけ | 754 | 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、菖蒲湯に入ったり、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) | | ほっけフライ キャベツのレモン和え もやしのみそ汁 | ごはん 米油 | 牛乳 ほっけ、鶏肉 油揚げ | キャベツ、きゅうり もやし、玉ねぎ にんじん、ねぎ | 701 | 10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とが多い津軽地方の郷土料理です。 |
| 10 (水) | | 鶏肉くわ焼き ねりこみ 大根のみそ汁 | ごはん さつまいも こんにやく | 牛乳 鶏肉、油揚げ 厚揚げ | にんじん、大根 玉ねぎ、小松菜 えのきたけ、ねぎ | 725 | ねりこみ |
| 11 (木) | | 福神漬 豆乳デザート | ごはん じゃがいも オリーブ油 | 牛乳 豚肉 豆乳 | にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 桃缶詰 | 903 | |
| 12 (金) | | つくね 大根のせぼろ煮 厚揚げのみそ汁 | ごはん サラダ油 | つくね 豚肉 厚揚げ | にんじん、大根 枝豆、小松菜 玉ねぎ、しめじ、りんごジュース | 710 | |
| 15 (月) | | ポーウィンナー フラワーサラダ クリームシチュー | ごはん オリーブ油 | 牛乳 ポーウィンナー 鶏肉、豆乳 | ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、パセリ | 787 | 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう! |
| 16 (火) | | 春巻 チンジャオロースー わかめスープ | ごはん サラダ油 | 牛乳 春巻、豚肉 わかめ、なると | 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、大根、えのきたけ | 708 | |
| 17 (水) | | 豚肉生姜焼き 大根の和え物 鶏団子のみそ汁 | ごはん | 牛乳 豚肉、鶏肉 鶏団子、豆腐 | 大根、きゅうり、とうもろこし 白菜、しめじ 玉ねぎ、ねぎ | 765 | ③副菜 野菜、果物など |
| 18 (木) | | いわし梅煮 メンマの炒め物 せんべい汁 | ごはん こんにやく、せんべい サラダ油 | 牛乳 いわし、油揚げ 鶏肉 | メンマ、にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ 切干大根 | 761 | ②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など |
| 19 (金) | | 鶏肉ねぎ塩焼き 野菜とツナのごま酢和え かぶのみそ汁 | ごはん ごま ごま油 | 牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ | ねぎ、もやし きゅうり、かぶ 白菜、しめじ | 734 | ①主食 ごはん、パン、めん類など |
| 22 (月) | | 肉団子(2個) ナムル ワンタンスープ | ごはん ごま ワンタン | 牛乳 肉団子 豚肉 | もやし、ほうれん草、とうもろこし にんじん、白菜、メンマ しいたけ、ねぎ | 706 | 朝ごはらはバランスが大切です。①~④がそろそろよう心がけましょう! |
| 23 (火) | | さんま甘露煮 煮びたし 豆腐のみそ汁 | ごはん | 牛乳 さんま、油揚げ 豆腐、わかめ、鶏肉 | たけのこ、白菜、小松菜 にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ | 702 | ④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など |
| 24 (水) | | 野菜かき揚げ れんこんのごまドレッシング和え | うどん ごま 米油 | 牛乳 豚肉、なると 油揚げ、鶏肉 | わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう しゅんぎく、れんこん、きゅうり、とうもろこし | 886 | 24日のれんこんのごまドレッシング和えには、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。 |
| 25 (木) | | さばみそ煮 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁 | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 さば、豚肉 大豆、厚揚げ | 大根、にんじん、しいたけ 白菜、玉ねぎ 小松菜、ねぎ | 839 | |
| 26 (金) | | 福神漬 フルーツデザート | ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油 | 牛乳 鶏肉 | にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 桃缶詰 | 918 | |
| 29 (月) | | 照焼きハンバーグ ブロッコリーステーキ コンソメスープ | ごはん 米粉パン サラダ油 | 牛乳 ハンバーグ、ベーコン ひよこ豆 | ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ 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 | 828 | 29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。 |
| 30 (火) | | ごぼう入り信田煮 白菜のおかか和え かしわ汁 | ごはん | 牛乳 かつお節、鶏肉、豚肉 厚揚げ、油揚げ | 白菜、もやし にんじん、大根、ごぼう ねぎ、玉ねぎ | 723 | はしを正しく持って使おう! |
| 31 (水) | | 赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁 | ごはん こんにやく サラダ油 | 牛乳 赤魚、高野豆腐、鶏肉 きんぴら、油揚げ | 大根、にんじん 枝豆、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ | 741 | |

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。)

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。

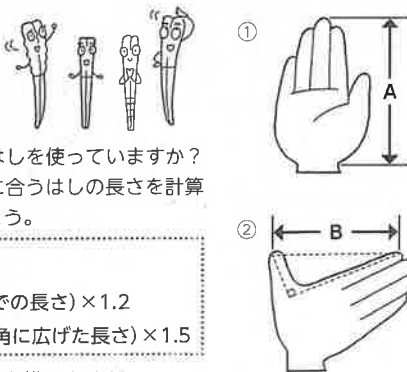
はしの長さ チェック

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

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



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

