



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)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

にち よび	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)		ごぼう入りしのだに はくさいのおかかあえ 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	605	<h3>端午の節句</h3> <p>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。</p>		
2 (火)		肉だんご(2こ) ナムル ワタンスープ	ごはん ごま ワタタン	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	558			
8 (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 こんにゃく サラダあぶら	さば、ぶた肉 だいず 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、りんごジュース	571			
9 (火)		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	718	<p>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人が多い津軽地方の郷土料理です。</p>		
10 (水)		とり肉くわやき ねりこみ だいこんのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	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	591			
11 (木)		いかメンチカツ なの花のからしあえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 いかメンチカツ(さかなすりみ入り) あぶらあげ、わかめ	なの花、もやし たまねぎ、しめじ ねぎ	598			
12 (金)		てりやきハンバーグ ブロッコリーソテー 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 ひよこまめ	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	558	<p>11日のいかメンチカツはカレー風味です。</p>		
15 (月)		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	630			
16 (火)		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 こめあぶら	牛乳 ぶた肉、なると 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 しゅんぎく、れんこん、きゅうり、とうもろこし	587	<p>16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。</p>		
17 (水)		さんまかんろに にびたし とうふのみそ汁	ごはん	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			
18 (木)		はるまき チンジャオロースー わかめスープ	ごはん こめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまき、ぶた肉 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 だいこん、えのきたけ	583	<h3>はしを正しく持って使おう!</h3>		
19 (金)		いwashうめに メンマのいたためもの せんべい汁	ごはん こんにゃく、せんべい サラダあぶら	牛乳 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	612			
23 (火)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、とうふ、ぶた肉 なると、くわわかめ	たけのこ、しいたけ ねぎ、はくさい たまねぎ、にんじん	613	<h3>朝ごはんは元気に1日をスタートしよう!</h3>		
24 (水)		ポークウィンナー フラワーサラダ クリームシチュー	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら	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	716			
25 (木)		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	733	<table border="1"> <tr> <td>③副菜 野菜、 果物など</td> <td>②主菜 魚料理、 肉料理、 佃料理など</td> </tr> </table>	③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 佃料理など
③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 佃料理など								
26 (金)		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 こめあぶら	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	584			
29 (月)		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	620	<p>朝ごはんはバランスが大切です。①～④がそろうよう心がけましょう!</p>		
30 (火)		とうふハンバーグ ふきのいたためもの わふうコンソメスープ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ、さつまいも とり肉、あぶらあげ	ふき、にんじん だいこん ねぎ、しいたけ	623			
31 (水)		つくね やさいのごますあえ かぶのみそ汁	ごはん ごま こめあぶら	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	588			

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ありま。 (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

- 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
---------	--------------	---------------	----------