

# 献立のお知らせ

令和6年3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	献立のねらい		エネルギー (kcal)	お し ら せ
			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		
1 (金)		つくね なの花のからしあえ とうふのみそ汁 ひなあられ (こぶくろ)	ごはん ひなあられ	牛乳 つくね とうふ、あぶらあげ	600	<p>3月3日は <b>ひなまつり</b></p> <p>ひなまつりは、女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」ともいわれています。 ひなまつりには、草もちやひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。</p> <p>7日は、6年生の卒業をお祝いして、お祝いケーキがつけます。</p> <p>8日のりんごは、弘前産の「ふじ」を予定しています。</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさまでした</p> <p>食事を作ってくれた人や、食べ物への感謝し、心をこめてあいさつをしましょう。</p> <p>18日の「やさしいのごまドレッシングあえ」、22日の「ひじきとツナのあえもの」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用しています。</p> <p>給食の前に 手を洗おう</p>
4 (月)		にしんこんぶに やさしいごまおいため じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 にしん、こんぶ、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	590	
5 (火)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリームに	食パン キャラメルクリーム サラダあぶら	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	548	
6 (水)		さわら白しょうゆやき かぶとあつあげのうまに せんべい汁	ごはん こんにやく、せんべい サラダあぶら	牛乳 さわら、あつあげ とり肉	622	
7 (木)		てりやきハンバーグ きんぴらごぼう なめこのみそ汁 おいわいケーキ	ごはん こんにやく、 サラダあぶら、ケーキ	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉 とうふ	646	
8 (金)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも サラダあぶら	牛乳 とり肉	668	
11 (月)		とり肉ねぎしおやき だいいんのそばろに こまつなのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 あぶらあげ	585	
12 (火)		赤うおさいきょうやき やさしいごますあえ 肉じゃが	ごはん ごま、ごまあぶら、じゃがいも こんにやく、サラダあぶら	牛乳 赤うお、とり肉 ぶた肉	586	
13 (水)		肉だんご(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、とり肉 わかめ、なると	556	
14 (木)		はるまさ だいいんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉、とう乳 はるまさ、とり肉	644	
15 (金)		ごぼう入りしのだに 長いものうまに はくさいのみそ汁	ごはん 長いもの、こんにやく サラダあぶら	牛乳 あぶらあげ、ぶた肉、とり肉 こうやどうふ、くきわかめ	582	
18 (月)		さばみそに やさしいごまドレッシングあえ とりだんごのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 さば とりだんご、とうふ	628	
19 (火)		肉じゃがロック キャベツのレモンあえ あつあげのみそ汁	ごはん じゃがいも、こめあぶら	牛乳 牛肉 とり肉、あつあげ	618	
21 (木)		いわしうめに くきわかめのいために とん汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、くきわかめ、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ	570	
22 (金)		ぶた肉みそやき ひじきとツナのあえもの せんざり汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、ひじき、ツナ あぶらあげ	589	

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かます。
- 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)
- で困っているものは、業者から直接納品となります。

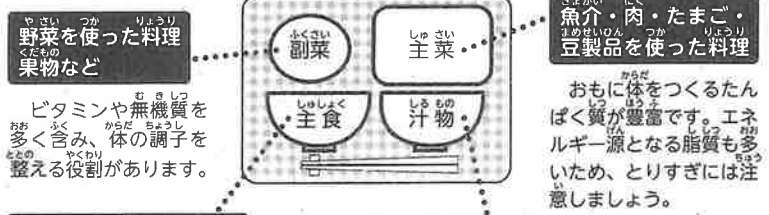
## けんこうひろさき 3か条

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 毎日 歯みがき

～子どもの頃から 身につけよう健康習慣～

## 献立の基本を知ろう!

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう!



**ごはん・パン・めんなど**  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

**みそ汁・スープなど**  
水分補給としての役割のほか、たんぱく質やビタミン、無機質の供給源となります。

健康な体づくりのために栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質は、体内での働きがそれぞれ異なるため、健康に過ごすためにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

## 給食の時間をふりかえろう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 一人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく食事がすることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立て、書き込んでみましょう。

(例) 休日に家族の食事を作る  
1日3食きちんと食べる など