



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
楽しい給食にしよう

令和6年3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	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)		ごぼう入り信田煮 長いものうま煮 白菜のみそ汁 ひなあられ(個袋)	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油、ひなあられ	牛乳 油揚げ、豚肉、鶏肉 高野豆腐、茎わかめ	714	 3月3日は <b>ひなまつり</b> 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。 6日は、3年生の卒業をお祝いは、お祝いケーキがつきます。 <b>祝</b> <b>給食の前に手を洗おう</b> 15日のりんごは、弘前産の「ふじ」を予定しています。 <b>いただきます</b> <b>ごちそうさまでした</b> 食事を作ってくれた人や、食べ物の命に感謝し、心をこめてあいさつをしましょう。 21日の「野菜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用しています。
4 (月)		照焼きハンバーグ 菜の花のからし和え 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ 豆腐、油揚げ	685	
5 (火)		いわし梅煮 かぶと厚揚げのうま煮 豚汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 いわし、厚揚げ 豚肉、高野豆腐	694	
6 (水)		春巻 大根サラダ お祝いケーキ	中華めん 米油 ケーキ	牛乳 豚肉、豆乳 春巻、鶏肉	885	
7 (木)		赤魚西京焼き 野菜のごま酢和え 肉じゃが	ごはん ごま、ごま油、じゃがいも こんにゃく、サラダ油	牛乳 赤魚、鶏肉 豚肉	705	
8 (金)		鶏肉ねぎ塩焼き 大根のそぼろ煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ、わかめ	718	
11 (月)		オムレツ ブロッコリーサラダ キャベツのクリーム煮	食パン キャラメルクリーム サラダ油	牛乳 たまご ベーコン、豆乳	672	
12 (火)		つくね きんぴらごぼう なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 つくね、豚肉 豆腐	680	
13 (水)		肉じゃがコロッケ キャベツのレモン和え 厚揚げのみそ汁	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 牛肉 鶏肉、厚揚げ	761	
14 (木)		さわら白しょうゆ焼き 茎わかめの炒め煮 せんべい汁	ごはん こんにゃく、せんべい サラダ油	牛乳 さわら、茎わかめ、油揚げ 鶏肉	730	
15 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉	800	
18 (月)		肉団子(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め わかめスープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、昆布、鶏肉 わかめ、なると	673	
19 (火)		にしん昆布煮 野菜のごま塩炒め じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごま油 じゃがいも	牛乳 にしん、豚肉 油揚げ、わかめ	710	
21 (木)		さばみそ煮 野菜のごまドレッシング和え 鶏団子のみそ汁	ごはん ごま	牛乳 さば 鶏団子、豆腐	779	
22 (金)		鶏肉照焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、さつまいも 油揚げ	627	

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、(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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

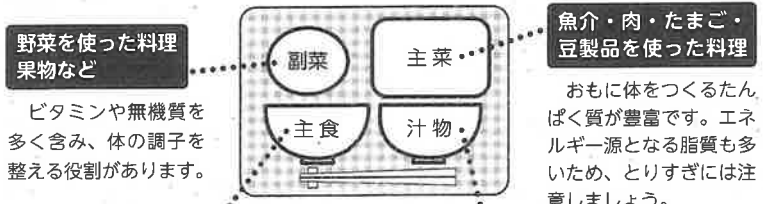
## けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 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"/> 楽しく会食することができた
<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