



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(小学校)

弘前市東部学校給食センター(TEL26-0200)

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 (金)		いわしうめに きりぼしだいこんのいために とん汁 ひなあられ(こぶくろ)	ごはん こんにゃく、ひなあられ サラダあぶら	牛乳 いわし、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	のぞわな、青じそ、赤かぶ、だいこん しばづけ、きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごぼう、はくさい、ねぎ	604	<p>3月3日は ひなまつり 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食べる風習があります。</p> <p>4日のりんごは、弘前産の「ふじ」を予定しています。</p> <p>5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>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>いただきます ごちそうさまでした</p> <p>給食の前には手を洗おう</p>
4 (月)		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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	677	
5 (火)		とり肉でりやき きんぴらごぼう もやしのみそ汁 おいしいケーキ	ごはん こんにゃく、ケーキ サラダあぶら	牛乳 とり肉、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、わかめ	ごぼう にんじん もやし	662	
6 (水)		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	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし キャベツ、にんじん、たまねぎ	563	
7 (木)		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 こんにゃく、せんべい サラダあぶら	牛乳 さわら、あつあげ とり肉	かぶ、にんじん、しいたけ、えだまめ キャベツ、ごぼう ねぎ、きりぼしだいこん	622	
8 (金)		ぶた肉みそやき ひじきとツナのあえもの せんぎり汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、ひじき、ツナ あぶらあげ	赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、キャベツ もやし、にんじん、きりぼしだいこん	582	
11 (月)		てりやきハンバーグ くきわかめのいために なめこのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、くきわかめ とうふ、あぶらあげ	にんじん なめこ、だいこん ねぎ	557	
12 (火)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉、とう乳 はるまき、とり肉	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	640	
13 (水)		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	もやし、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ねぎ	672	
14 (木)		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	たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、たけのこ はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ	568	
15 (金)		にしんこんぶに やさしいごましおいため 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	もやし、にんじん たけのこ、しめじ たまねぎ、ねぎ	590	

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けます。
- 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。

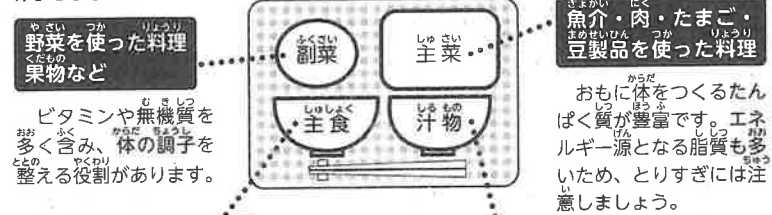
けんこうひろさき
こども3か条

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