

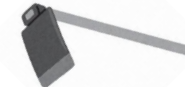
献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に関心をもとう

令和7年9月（小学校）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

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 (月)		 	赤うおさいきょうやき やさいのごましおいため とりだんごのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま でんぶん	牛乳、赤うお ぶた肉、とりだんご とうふ、くきわかめ、みそ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ はくさい、ねぎ	559	秋の味覚を楽しみましょう 秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、様々な秋の味覚を楽しむことができます。 
2 (火)		 	ハムカツ カラフルサラダ やさいスープ	ごはん、こめあぶら ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム とり肉	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、キャベツ、ブロッコリー にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、ねぎ	627	
3 (水)		 	てりやきハンバーグ くきわかめのいために もやしのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまあげ あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく もやし、たまねぎ ねぎ	546	
4 (木)		  りんごカレー	ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん、じゃがいも カレールウ なしゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	665	
5 (金)		 	さけしおやき だいこんのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん でんぶん、サラダあぶら さとう	牛乳、さけ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん こんにゃく、えだまめ しいたけ、たまねぎ、ねぎ	584	
8 (月)		 	肉じゃがコロッケ こまつなのおかかあえ せんべい汁	ごはん じゃがいも、こめあぶら せんべい	牛乳、牛肉 かつおぶし とり肉	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、たまねぎ ねぎ、きりぼしだいこん	669	感謝を込めて残さず食べよう!  食べ残しは、ごはん、おかず、汁物それぞれのバットや食缶に戻し、食器はきれいにして返しましょう。
9 (火)		  (プレーン)	さばカレーに メンマのいためもの じゃがいものみそ汁	ごはん、サラダあぶら さとう じゃがいも	はっこう乳、さば ぶた肉、あぶらあげ みそ	メンマ、にんじん こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	560	
10 (水)		  (いちごジャム)	かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、ドレッシング さとう いちごジャム	牛乳、たまご、とり肉 ベーコン、ひよこまめ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、セロリ、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、マッシュルーム、パセリ	571	
11 (木)		 	とり肉くわやき きりぼしだいこんのいために チンゲンサイのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とり肉 あぶらあげ、あつあげ みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	540	
12 (金)		 	肉だんご（2こ） ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング ワンタン	牛乳、肉だんご なると ぶた肉	もやし、ほうれんそう とうもろこし、たけのこ はくさい、にんじん、ねぎ	566	
16 (火)		 	とうふハンバーグ ブロッコリーソテー わふうコンソメスープ	ごはん でんぶん サラダあぶら	牛乳、とうふハンバーグ ひよこまめ、とり肉 あぶらあげ	とうもろこし、ブロッコリー たまねぎ、赤ピーマン、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	634	クイズ 秋の彼岸に供えるものは？  ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといえます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといえます。
17 (水)		  わかめごはん	たまごやき おひたし とん汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、ぶた肉 こうやとうふ、みそ	もやし、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、キャベツ、ねぎ	527	
18 (木)		 	しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん、さとう でんぶん サラダあぶら	牛乳、しゅうまい ぶた肉、なると わかめ	たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん	572	
19 (金)		 	チキンめカツ きりぼしだいこんのごまサラダ キャベツのみそ汁	ごはん、こめあぶら ごま、ごまあぶら さとう	牛乳、とり肉 あぶらあげ みそ	うめ、きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ	580	
22 (月)		 	つくね やき肉いため わかめスープ	ごはん でんぶん サラダあぶら	牛乳、つくね ぶた肉、わかめ とうふ	キャベツ、にんじん、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン もやし、ねぎ	605	
24 (水)		 	さばしょうがに れんごんのみそいため はくさいのみそ汁 (おはぎ)	ごはん サラダあぶら、さとう おはぎ	牛乳、さば ぶた肉、みそ わかめ、あぶらあげ	れんごん、にんじん、たまねぎ こんにゃく、はくさい、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	599	クイズ 秋の彼岸に供えるものは？  ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといえます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといえます。
25 (木)		  ポークカレー	ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	618	
26 (金)		 	いわしおろしに きんぴらごぼう こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、いわし ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん こんにゃく、こまつな えのきたけ、ねぎ	660	
29 (月)		  やきそば	オムレツ だいこんサラダ	やきそば さとう	牛乳、たまご とり肉 ぶた肉	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし	541	
30 (火)		 	まぐろカツ ひじきのあえもの せんぎり汁	ごはん、こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、まぐろ ひじき、とり肉 あぶらあげ、みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、きゅうり キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん	610	

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います。

- 「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。
- 弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

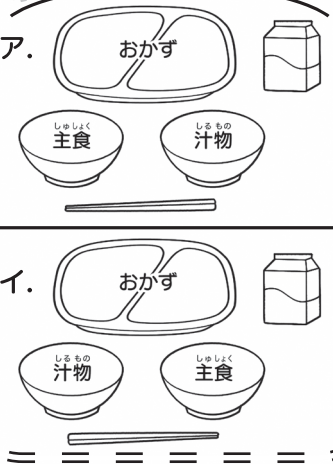
食器を正しく並べよう

食器を置くときは、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは、持ち手が右側に来るようにして手前に置きます。

正しく食器を置くことで、こぼしたりせずに食べることができます。また、見栄えもよくなるので、みんなで気持ちよく食べることができます。

間違っているところが2個あるよ。
どこが間違っているかな？

給食間違い探し



バランスよく食べよう

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくるができます。まずは、3つの働きの食品がそろるようにしましょう。



みんながそろえば
栄養満点!

