



# 献立のお知らせ

献立のねらい

和食に親しもう

令和3年10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	こんだけ	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	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)		さばしおみりんやきひじきのいたためにとん汁	ごはん こんにゃく、じゃがいも サラダあぶら	牛乳 さば、ひじき、さつまあげ ぶた肉、こうやどうふ	にんじん、えだまめ ごぼう はくさい、ねぎ	 <b>食欲の秋です</b> 実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんで登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。
4 (月)		さんまかんろにこまつなのからしあえとりだんごのみぞ汁	ごはん	牛乳 さんま とうふ入りとりだんご	こまつな、もやし たいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ	
5 (火)		てりやきハンバーグキャベツサラダせんぎり汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、くきわかめ あぶらあげ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり にんじん、ねぎ きりぼしだいこん、えのきだけ	
6 (水)		とり肉トマトソースにひよこまめとコーンのソテー やさいスープ	食パン ジャム サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン ひよこまめ	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	 <b>10月10日は「目の愛護デー」</b> 10月は、目の愛護デーにちなんでブルーベリーのジャムやタルトができます。ブルーベリーには目の健康によいとされているビタミンAが豊富に含まれています。
7 (木)		肉だんご(2g)とり肉とピーマンのあまざいため ウンタンスープ	ごはん ワンタン サラダあぶら	牛乳 肉だんご とり肉、なると	青ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン オレンジビーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	
8 (金)		きのこ入りしのだにだいこんのそぼろにとうふのすまし汁	ごはん こんにゃく、ふ サラダあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ ぶた肉、ふ、わかめ	しそ、しいたけ、たまねぎ にんじん、しめじ、だいこん えだまめ、えのきだけ、ねぎ	
11 (月)		つくねいんげんのごまだれッシングあえいもに	ごはん ごま、さといも こんにゃく、サラダあぶら	つくね、とり肉 牛肉	いんげん、もやし とうもろこし、ごぼう にんじん、まいたけ、りんごジュース	 <b>野菜と一緒に食べよう！</b> 12日のやきそばには具が入っていないので、野菜いためを混ぜていただきましょう。
12 (火)		さかなとわかめのとうふやきやさいのため ブルーベリーラトル	やきそば サラダあぶら タルト	牛乳 とうふ、さかなすりみ わかめ、ぶた肉	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、もやし にんじん	 <b>12日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。</b>
13 (水)		まぐろカツこうやどうぶのごもくになめこのみぞ汁	ごはん こんにゃく、こめあぶら サラダあぶら	牛乳 まぐろ、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、なめこ、たまねぎ はくさい、ねぎ	
14 (木)		とり肉みそやきだいこんのうめあえキャベツのみぞ汁	ごはん ごまあぶら	牛乳 とり肉、こうやどうふ くきわかめ	だいこん、きゅうり、とうもろこし うめ、キャベツ、にんじん えのきだけ、ねぎ	
15 (金)		ふくじんづけフルーツデザートあきのカレー	ごはん さつまいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ ふくじんづけ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	 <b>11日の「いもに」は、里芋を主役にした鍋料理で、山形県の郷土料理です。</b>
18 (月)		さけしおやきしみずもりナシパ入りみそごぼうだいこんのみぞ汁りんご	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ しめじ、りんご	 <b>19日の「ねりこみ」は、稻刈りの時期に豊作に感謝して食べたり、お祝い事があるときに食べられる青森県の郷土料理です。</b>
19 (火)		ぶた肉しょうがやきねりこみもやしのみぞ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ くきわかめ	にんじん、こまつな もやし、えのきだけ ねぎ	
20 (水)		ほうれんそう入りオムレツフライサラダクリームシチューごめこパン	ごめこパン じめこパン	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	ほうれんそう、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	 <b>地元のりんごを食べよう</b> 今月は弘前産のりんごを使用しています。18日は「トキ」、28日は「ふじ」を予定しています。りんごはおなかの調子をよくする働きがあります。
21 (木)		しゅうまい(2g)ビビン(いため)ちゅうわくスープ	ごはん さま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると、くきわかめ	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、きくらげ、たまねぎ はくさい、しめじ	
22 (金)		あじフライやさいのごますあえきのこほん	ごはん ごま、ごまあぶら ごめあぶら	牛乳 あじ、とり肉 あつあげ	しめじ、まいたけ、しいたけ もやし、ほうれんそう、にんじん えのきだけ、キャベツ	
25 (月)		とうふハンバーグメンマのいためのせんべい汁	ごはん こんにゃく、せんべい サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、とり肉	メンマ、にんじん、まいたけ ごぼう、しめじ、キャベツ ねぎ、きりぼしだいこん	
26 (火)		さつまいもてんぶらだいこんとツナのあえものごもくつどん	うどん さつまいも ごめあぶら	牛乳 どり肉、なると、わかめ あぶらあげ、ツナ	たけのこ、にんじん ねぎ、しいたけ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
27 (水)		赤うおさいきょうやきもやしののりあえはくさいのみぞ汁わなせりー	ごはん ゼリー	牛乳 赤うお、のり あつあげ	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん えのきだけ、ねぎ	
28 (木)		ふくじんづけりんごポークカレー	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
29 (金)		いわしおろしにキャベツのレモンあえわふくコンソメスープ	ごはん	牛乳 いわし、とり肉 ベーコン、あぶらあげ	だいこん、キャベツ きゅうり、にんじん しいたけ、ねぎ	

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。
- 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：原材料を使用していないが、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。

## 協力しあって食べましょう！

楽しい給食にするためには、みんなの協力が必要です。助けあって、あたたかいうちに給食を食べましょう。

給食当番の人は

ぶつかったり、やけどをしないように気を付けて配りましょう。

給食当番以外の人は

机の上を片付け、給食の準備をし、静かに席で待ちましょう。

### 食べるとき

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを込めて言いましょう。

### 食事中

マナーを守り残さず食べましょう。

### 後片付け

最後まで丁寧にしましょう。

## パンとうひろさき などもろか茶

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～

## よくかむことはよく味わうこと

味はたんぽにかけた味物質が舌にある「味らい」を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだんごと食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## 主食の大切さを知ろう！

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は私たちが一日に食べ物からとっているエネルギーの約40%を占めています。

2. 栄養のバランスがとれています

主食をしっかりと食べると、たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂取することができます。



40%