



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5年9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	ごはん	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)		肉団子(2個) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん サラダ油 ワンタン	牛乳 肉団子、豚肉 なた	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン 白菜、にんじん、さくらげ、ねぎ	742	9月1日  9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。もしもの時のために食料などを備蓄していますか。これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。 6日の焼きそばは、盛り付け量の資料を参考にし、上手に盛り付けましょう。 青森県の特産品にんにく 青森県は、にんにくの生産量が日本一です。アリスシはにんにくに含まれ、すりおろしたり刻んだりすると強くあらわれます。  強い殺菌作用のほか、ビタミンB1の吸収を助けます。 15日のさば塩みりん焼きは、小骨に気をつけて食べましょう。 秋のお彼岸 9月20日から26日は秋のお彼岸です。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。 21日のりんごは弘前産の「つがる」を予定しています。 旬の野菜を食べましょう! 旬とは、野菜がよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬が変わります。 季節を感じながら、積極的にとりましょう。 茶わんの持ち方  4本の指をそろえと器が安定します。 29日のれんこん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っています。			
4 (月)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、オリーブ油 ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、りんごシロップ漬 福神漬、桃缶詰 パイナップル缶詰	908				
5 (火)		ごぼう入り信田煮 いんげんとツナのごまドレッシング和え せんべい汁	ごはん ごま せんべい	牛乳 わかめ、油揚げ 鶏肉、豚肉、ツナ	いんげん、もやし、とうもろこし にんじん、ごぼう、玉ねぎ、キャベツ しめじ、ねぎ、切干大根	818				
6 (水)		小松菜の豆腐焼き キャベツのレモン和え ブルーベリータルト	焼きそば タルト	牛乳 豚肉、豆乳 鶏肉	キャベツ、小松菜 玉ねぎ、にんじん きゅうり	807				
7 (木)		ホキフライ 焼肉炒め なめこのみそ汁	ごはん 米油 サラダ油	発酵乳 ホキ、豚肉 豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン なめこ、大根、ねぎ	733				
8 (金)		さばみそ煮 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 さば、ベーコン 厚揚げ	切干大根、にんじん しいたけ、もやし、小松菜 えのきたけ、ねぎ	811				
13 (水)		かつおカツ まわかめの炒め煮 さつまいも汁	ごはん 米油、サラダ油 こんにやく、さつまいも	牛乳、かつお まわかめ、豚肉 厚揚げ	にんじん、大根 しめじ ねぎ	802				
14 (木)		豚肉生姜焼き 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、豚肉 高野豆腐、鶏肉 油揚げ	にんじん、大根、枝豆 しいたけ、白菜、玉ねぎ しめじ、ねぎ	784				
15 (金)		さば塩みりん焼き 野菜のごま酢和え 蓮団子のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳、さば 鶏肉、鶏団子 まわかめ	もやし、きゅうり にんじん、大根 ねぎ	794				
19 (火)		たまご焼き 肉汁炒め チンゲン菜のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳 たまご、豚肉 高野豆腐、厚揚げ	にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ チンゲン菜、玉ねぎ	727				
20 (水)		春巻 大根とツナのサラダ おはぎ	中華めん サラダ油、米油 おはぎ	牛乳、豚肉 春巻 ツナ	キャベツ、もやし、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	893				
21 (木)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	837				
22 (金)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉 なた、まわかめ	たけのこ、ねぎ しいたけ、白菜 もやし、にんじん	738				
25 (月)		ポークウィナー ブロッコリーサラダ クリームシチュー	背割りコッペパン じゃがいも オリーブ油	牛乳 ポークウィナー 鶏肉、豆乳	ブロッコリー、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ にんじん、パセリ	767				
26 (火)		いわしおろし煮 メンマの炒め物 豆腐のみそ汁	ごはん こんにやく サラダ油	牛乳、いわし 豚肉、豆腐 わかめ、油揚げ	メンマ、にんじん 大根、えのきたけ ねぎ	685				
27 (水)		つくね 野菜炒め 豆乳入りみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳、つくね ベーコン、油揚げ 豆乳、大豆	キャベツ、もやし、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、大根 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	741				
28 (木)		鶏肉照焼き もやしのりし和え じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 鶏肉、のり 油揚げ、わかめ	もやし、小松菜 にんじん、えのきたけ ねぎ	674				
29 (金)		照焼きハンバーグ れんこんのごまドレッシング和え かぶのとりみ汁	ごはん ごま	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ、油揚げ	れんこん、きゅうり とうもろこし かぶ、にんじん、しめじ	813				

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。

食品ロスを減らそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

食品ロス削減国民運動 (NO-FOODLOSS PROJECT) のロゴマークです。

みんなが揃えば 栄養満点!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

3つの食品グループ



食器の並べ方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

