



献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和5年10月(小学校)

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		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	副	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)		
2 (月)			とり肉でりやき いんげんとツナのごまドレッシングあえ ごもくとう乳汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ、だいず、とう乳	いんげん、もやし、とうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	662	「食欲の秋」到来!! 実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。 収穫の秋、自然の恵みに感謝して味わって食べましょう。
3 (火)			赤うおさいきょうやき こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 赤うお、こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、くきわかめ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	602	
4 (水)			ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	701	青森県の郷土料理 「ねりこみ」 ねりこみは精進料理のひとつで、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べたり、人が多く集まる時に作られてきた津軽地方の郷土料理です。
5 (木)			はるまぎ だいこんサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら サラダあぶら	牛乳 はるまぎ ぶた肉、なると、とり肉	キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、メンマ だいこん、きゅうり、とうもろこし	561	
6 (金)			ぶた肉しょうがやき ねりこみ あつあげのみそ汁	ごはん さつまいも こんにやく	ぶた肉 あぶらあげ あつあげ	にんじん たまねぎ、こまつな えのきたけ、ねぎ、りんごジュース	583	10月10日は 「目の愛護デー」 目の愛護デーにちなんでブルーベリージャムがつきます
10 (火)			ソーセージステーキ キャベツのレモンあえ クリームシチュー	食パン、ジャム じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ソーセージステーキ と肉、とう乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん パセリ	616	
11 (水)			たまごやき しみずりナンパ入りみそごぼう とりだんこのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 とりだんこ、とうふ	ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな ねぎ	602	10月10日は 「目の愛護デー」 目の愛護デーにちなんでブルーベリージャムがつきます
12 (木)			まぐろカツ れんごんのきんぴら とん汁	ごはん こんにやく ごめあぶら、サラダあぶら	牛乳 まぐろ、さつまいも ぶた肉、こうやどうふ	れんごん、にんじん だいこん、ごぼう ねぎ	650	
13 (金)			ごぼう入りしのだに はくさいのおひたし もやしのみそ汁	ごはん こんにやく	牛乳 とり肉、あぶらあげ、ぶた肉 あつあげ、くきわかめ	ごぼう、たけのこ、にんじん、しいたけ はくさい、ほうれんそう もやし、たまねぎ、ねぎ	602	人間は、情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、食事中はテレビやスマートフォンの電源を切りましょう。
16 (月)			さんまもみじおろしに きのことぶた肉のいためもの せんざり汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ	だいこん しめじ、エリンギ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きりぼしだいこん	626	
17 (火)			ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ	730	弘前市の特産品 清水森ナンバ
18 (水)			とり肉ねぎしおやき やさしいとツナのごまずあえ こんさいのみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら	牛乳 とり肉、ツナ とうふ、あぶらあげ	ねぎ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、れんごん	646	
19 (木)			オムレツ ブロッコリーサラダ	スパゲッティ オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉、だいず たまご	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし	625	清水森ナンバは、津軽地方で古くから栽培されているとうがらしです。通常のとうがらしに比べて、辛み成分である「カプサイシン」が少なく、まろやかな辛さが特徴です。
20 (金)			とうふハンバーグ メンマのいためもの だいこんのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまいも、あぶらあげ	メンマ、にんじん だいこん、ほうれんそう しめじ、ねぎ	614	
23 (月)			肉じゃがコロッケ ひじきのあえもの みそけんちん汁	ごはん じゃがいも ごめあぶら	牛乳 牛乳、ひじき、とり肉 とうふ	たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジーマン、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	649	ひじきのあえものには、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。
24 (火)			てりやきハンバーグ まめのカレーいため コンソメスープ りんご	コッパパン サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、ぶた肉、ひよこめ 赤いんげんまめ、青えんどうまめ	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	653	
25 (水)			肉だんご(2こ) やさしいごましおいため ワタンスープ	ごはん ごま、ごまあぶら ワタンスープ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	もやし、にんじん、たけのこ、しめじ はくさい、メンマ しいたけ、ねぎ	601	地元のりんごを 食べよう! ● 4日…早生ぶじ ● 24日…トキ 弘前市産のりんごを使用しています!
26 (木)			いわししょうがに にびたし なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 わかめ、いわし あぶらあげ、とうふ	こまつな、はくさい なめこ、だいこん ねぎ	600	
27 (金)			つくね なめたけあえ とうふのみそ汁	ごはん	牛乳 つくね、とうふ わかめ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ、にんじん ねぎ	602	「いただきます」 食べよう
30 (月)			しゅうまい(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 わかめ、かまぼこ	たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、しいたけ	604	
31 (火)			さばみそに もやしのりあえ きのこのすまし汁	ごはん ふ	牛乳 さば、のり とうふ	もやし、ほうれんそう しいたけ、えのきたけ、しいたけ ねぎ	602	

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。)

けんこうひろきき
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~

きれいな食器の片付け方



給食を食べ終わった後、おわんにごはんつぶがたくさん付いていたり、お皿の上に食べ残しがあるまま食器を重ねていませんか。おわんやお皿に食べ残しが残ったままでは、給食センターで食器を洗う機械や下水道に悪い影響が出ることもあります。

後片付けでは、食べ物から命をいただいていること、作ってくれた人への感謝の気持ちを表すためにも、「ありがとう」の気持ちを込めて、できるだけきれいに返しましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。

~和食で栄養バランスを~

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に、魚や肉などの料理や、野菜や豆類などの料理、だしをしっかりとった具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

