



献立のお知らせ

献立目標
旬の食べ物で元気にすごそう

平成 28年 8・9月 (小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
8/22 (月)		とり肉みそやき ひじきのために はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉、ひじき、ちくわ あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、えだまめ はくさい ねぎ	生活リズムを ととのえよう!
23 (火)		れんこんとえびのフライ キャベツサラダ コンソープ	牛乳 えび、ベーコン とう乳	コッペパン こめあぶら オリーブあぶら	れんこん、キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	
24 (水)		ごもくたまごやき はくさいのりあえ 肉じゃが	牛乳 たまご、とり肉、もずく のり、ぶた肉	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく、サラダあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ はくさい、ほうれんそう たまねぎ	みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをし たり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしを したりしていませんか? しっかり勉強して運動するためには、 食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を 規則正しく行って、生活リズムをととのえ ることが大切です。
25 (木)		赤うおしおやき 長いものうまに だいにんのみそ汁	牛乳 赤うお、とり肉 こうやどうふ	ごはん 長いも こんにゃく、サラダあぶら	にんじん、たけのこ だいにん、えのきたけ だいにんは	
26 (金)		ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、なす、たまねぎ ふくじんづけ、りんごシロップづけ パイナップルかんづめ、おうとうかんづめ	
29 (月)		さばみそに きりぼしだいにんのいりに じゃがいものみそ汁	さば ぶた肉 わかめ	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら じゃがいも	きりぼしだいにん にんじん、しいたけ たまねぎ	
30 (火)		いかメンチ(2こ) しそあじ長いもサラダ せんべい汁	牛乳 いかメンチ とり肉	ごはん 長いも せんべい	キャベツ、にんじん ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいにん	規則正しく 食べよう!!
31 (水)		ショウロンボウ(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ショウロンボウ ぶた肉、わかめ	ごはん サラダあぶら ごま	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 にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ	
9/1 (木)		あじ天ぷら やさしいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくろ) (バナナスティックケーキ)	牛乳 あじ とり肉	こめこめん こめあぶら	はくさい もやし きゅうり	青森県産の米粉を使った冷やしめん です。食べる時は、どんぶり米粉めん を入れ、冷やし中華スープをかけて、ほ くしてから、お好みで野 菜キムチとあじ天ぷらを入 れて食べましょう。
2 (金)		たまごやき ぶた肉とだいにんのもの とうふのみそ汁	牛乳 たまご とうふ、ぶた肉	ごはん サラダあぶら	だいにん、にんじん えだまめ えのきたけ、ねぎ	
5 (月)		いわししょうがに ぶきのいためもの さつま汁	牛乳 いわし、とり肉 さつまあげ	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら さつま汁	ぶき、にんじん だいにん、ごぼう しめじ、ねぎ	
6 (火)		ハムカツ プロコリーとツナのサラダ ミニトマト(1こ) やさしいスープ	牛乳 ハム ツナ	バーガーパン こめあぶら	プロコリー、赤ピーマン、ミニマト キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	
7 (水)		さけしおやき 肉汁いため あつあげのみそ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 こうやどうふ、あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ もやし、キャベツ	野菜は体の調子を ととのえてくれるよ!
8 (木)		ふくじんづけ フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、りんごシロップづけ おうとうかんづめ、パイナップルかんづめ	
9 (金)		肉だんご(2こ) キャベツのおかかあえ とん汁	牛乳 肉だんご、かつおぶし ぶた肉、こうやどうふ	ごはん サラダあぶら	キャベツ、ほうれんそう にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	今年の十五夜は 9月15日です。
12 (月)		とり肉てりやき メンマイため かぼちゃといんげんのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ、にんじん かぼちゃ、いんげん たまねぎ	
13 (火)		さんまもみじおるしに はくさいのおひたし みそおでん	牛乳 さんま、ちくわ、こんぶ じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにゃく	はくさい、ほうれんそう だいにん、にんじん えだまめ	
14 (水)		ぶた肉しょうがやき きんぴらごぼう かぶのとうもろ汁 (肉長たんこ)	牛乳 ぶた肉、ちくわ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
15 (木)		あげぎょうざ(2こ) 長いもとだしのサラダ	牛乳 ぎょうざ、やきぶた なると、とり肉、こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら 長いも	メンマ、もやし えのき、赤ピーマン だし(きゅうり、なす、みょうが、おおば、ねぎ)	だしは、きゅうりやなすなどの夏野菜 や、みょうがなどの香味野菜を細かくき ざんで混ぜ、しょうゆを かけて食べる山形県の 郷土料理です。
16 (金)		ほっけてりやき くきわかめのいりに キャベツのみそ汁	牛乳 ほっけ、くきわかめ ぶた肉、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、キャベツ えのきたけ ねぎ	
20 (火)		トマトソースハンバーグ たまごマヨネーズサラダ ポトフ	牛乳 ハンバーグ、たまご ベーコン	こめパン じゃがいも	きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ	さかなとわかめのとうふやきは、さか なのすり身やとうふ、わかめ、野菜をあ わせてやいたものです。
21 (水)		さかなとわかめのとうふやき だいにんそぼろに さといものみそ汁	牛乳 さかなとわかめのとうふやき ぶたひき肉、あぶらあげ	ごはん こんにゃく、サラダあぶら さといも	にんじん、だいにん えだまめ、しめじ ねぎ	
23 (金)		さんまつつたあげ もやしのうめあえ えびだんご入りすまし汁 かばやきのたれ(こぶくろ)	牛乳 さんま えびだんご、とうふ	ごはん こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし しいたけ、ねぎ	ごはんにさんまつつたあげをのせ て、かばやきのたれを かけて食べましょう。
26 (月)		しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、とうふ ぶたひき肉、なると	ごはん ごまあぶら	たけのこ、しいたけ ねぎ、だいにん はくさい、にんじん	
27 (火)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	りんごは弘前産の 「つがる」の予定です。
28 (水)		あじてりやき れんこんのきんぴら みそけんちん汁	牛乳 あじ、さつまあげ とうふ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	れんこん、ごぼう だいにん、にんじん ねぎ	
29 (木)		かぼちゃ入りオムレツ だいにんサラダ	牛乳 たまご ぶた肉	やきそば	キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいにん きゅうり、とうもろこし	
30 (金)		つくね やさしいため なめこ汁	つくね ベーコン とうふ	ごはん サラダあぶら	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 なめこ、ねぎ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課 [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。わす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。
- で囲んでいるデザートの中容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけましょう。