



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 | 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 ひじきのいために 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) | | ごもくたまごやき はくさいのおひたし 肉じゃが | 牛乳 たまご、とり肉、もずく 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、いんげん、しそ | |
| 24 (水) | | 赤うおしおやき 長いものうまに だいこんのみそ汁 | 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 だいこん、えのきたけ だいこんは | 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 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) | | 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 | |
| 26 (金) | | れんこんとえびのフライ キャベツサラダ コーンスープ | 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 | 青森県産の米粉を使った冷やしめん です。食べる時は、どんぶりに米粉めん 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 菜キムチとあじ天ぶらを 入れて食べましょう。 |
| 29 (月) | | 肉だんご(2こ) キャベツののりあえ とん汁 | 牛乳 肉だんご、のり 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 | |
| 30 (火) | | あじ天ぶら やさしいキムチ ひやしちゅうかスープ(こぶくる) バナナスティックケーキ | 牛乳 あじ とり肉 | ごはん こめこめん こめあぶら | はくさい もやし きゅうり | 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 | 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) | | さばみそに きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそ汁 | 牛乳 さば、ぶた肉 わかめ、あぶらあげ | ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも サラダあぶら | きりぼしだいこん にんじん、しいたけ たまねぎ | 野菜は体の調子 をととのえてくれるよ! |
| 2 (金) | | ぶた肉しょうがやき きんぴらごぼう かぶのとりみそ汁 | 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 | |
| 5 (月) | | たまごやき ぶた肉とだいこんのもの とうふのみそ汁 | 牛乳 たまご、ぶた肉 とうふ | ごはん こんにゃく サラダあぶら | だいこん、にんじん えだまめ えのきたけ、ねぎ | 今年の十五夜は 9月15日です。 |
| 6 (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、きりぼしだいこん | |
| 7 (水) | | ふくじんづけ フルーツあんぱん | 牛乳 とり肉 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 | ・ミニトマトは弘前産です。 |
| 8 (木) | | 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 | |
| 9 (金) | | ハムカツ ブロッ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 | ブロッコリー、赤ピーマン、ミニトマト キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ | ・13日のだしは、きゅうりやなす、みよ うがなどの夏野菜をみじん切りにして混 ぜ、しょうゆをかけて食 べる山形県の郷土料理 です。 |
| 12 (月) | | いわししょうがに ふきのいためもの さつまいも汁 | 牛乳 いわし、とり肉 さつまいも | ごはん 糸こんにゃく、さつまいも サラダあぶら | ふき、にんじん だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ | |
| 13 (火) | | 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 長いも こめあぶら | メンマ、もやし ねぎ、赤ピーマン だし(きゅうり、なす、みょうが、おぼろ、ねぎ) | 今年十五夜は 9月15日です。 |
| 14 (水) | | さんまもみじおろしに はくさいのからしあえ みそあでん | 牛乳 さんま、ちくわ、こんぶ じゃこ入りさつまいも | ごはん こんにゃく | はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん えだまめ | |
| 15 (木) | | とり肉てりやき メンマいため かぼちゃといんげんのみそ汁 月見だんご | 牛乳 とり肉、さつまいも あぶらあげ | ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら | メンマ かぼちゃ、いんげん たまねぎ | ・16日の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。 |
| 16 (金) | | さかなとわかめのとうふやき だいこんのそぼろに 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、さといも サラダあぶら | にんじん、だいこん えだまめ、しいたけ しめじ、ねぎ | |
| 20 (火) | | 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、だいこん はくさい、にんじん | ・りんごは弘前産の 「つがる」の予定です。 |
| 21 (水) | | ふくじんづけ りんご | 牛乳 ぶた肉 | 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 | |
| 23 (金) | | 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 | こめこパン 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 | 野菜を食べよう |
| 26 (月) | | 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 | |
| 27 (火) | | かぼちゃ入りオムレツ だいこんサラダ | 牛乳 ぶた肉 たまご | やきそば | キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいこん きゅうり、とうもろこし | ・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。 |
| 28 (水) | | 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(こぶくる) | 牛乳 さんま えびだんご、とうふ | ごはん いたふ こめあぶら | もやし、きゅうり とうもろこし しいたけ、ねぎ | |
| 29 (木) | | 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 | 規則正しい生活を |
| 30 (金) | | 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、さつまいも とうふ | ごはん こんにゃく サラダあぶら | れんこん、ごぼう だいこん、にんじん 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かます。
- で囲んでいるデザート等の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。

