



献立のお知らせ

献立目標
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

平成 28年 11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)	
1 (火)		とり肉でりやき だいこんのうめあえ せんぎり汁	牛乳 とり肉、きわかめ あぶらあげ	ごはん	だいこん、きゅうり とうもろこし、にんじん、ごぼう はくさい、えのきたけ	<p>🌸 食育月間 🌸</p> <p>国では、6月を食育月間としています。 青森県では、野菜や果物などの食材が 多くとれる11月も食育月間としています。</p>
2 (水)		かにたま メンマいため ワンタンスープ	牛乳 たまご、かに ぶた肉、なると	ごはん ワンタン、糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ にんじん、しいたけ、たけのこ もやし、ねぎ	
4 (金)		とうふいそべあげ(2こ) もやしのアーモンドあえ みそけんちん汁	牛乳 とうふ あおりのり	ごはん アーモンド こめあぶら	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、もやし ほうれんそう	
7 (月)		ぶりでりやき きりぼしだいこんのいりに さといものみそ汁	牛乳、ぶり ぶた肉、とうふ あぶらあげ	ごはん さといも、糸こんにゃく サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん、えだまめ しめじ、ねぎ	
8 (火)		ポークウィンナー ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	せわりコッペパン じゃがいも	きゅうり、キャベツ にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	
9 (水)		さんまもみじおろしに きわかめのいためもの よしの汁	牛乳、さんま、とり肉 きわかめ とうふ、あぶらあげ	ごはん、はなぶ 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、だいこん にんじん、しいたけ ねぎ	
10 (木)		かれいたつたあげ はくさいのからしあえ とん汁	牛乳 かれい、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん じゃがいも こめあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん、キャベツ ねぎ	
11 (金)		とうふハンバーグ ぶた肉とだいこんのもの はくさいのみそ汁	とうふハンバーグ ぶた肉 あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、はくさい えのきたけ、ねぎ	
14 (月)		ふくじんづけ とう乳デザート	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、みかんシロップづけ	
15 (火)		さばみそに きんぴらごぼう こんさいのみそ汁 (スチューベンゼリー)	牛乳 さば、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん かぶ だいこん	
16 (水)		ほうれんそう入りたまごやき 肉汁いため じゃがいものみそ汁	牛乳、ぶた肉 たまご、こうやとうふ あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダあぶら	ほうれんそう、ごぼう にんじん、まいたけ ねぎ、たまねぎ	
17 (木)		かぼちゃコロッケ キャベツのりあえ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん じゃがいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、かぼちゃ えのきたけ、ねぎ、なめこ キャベツ、こまつな	
18 (金)		いかメンチ(2こ) しそ味長いもサラダ 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、ごぼう、しめじ にんじん、ねぎ きりぼしだいこん	
21 (月)		きのこ入りしのだに ひじきのいためもの さつまいも汁	牛乳、とり肉、だいず ひじき さつまいも汁	ごはん さつまいも、糸こんにゃく サラダあぶら	にんじん、しめじ たまねぎ、しいたけ ごぼう、あおな	
22 (火)		オムレツ りんご クリームシチュー	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	こめコバン じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ りんご、パセリ	
24 (木)		さんまにつけ もやしのごますあえ あつあげのみそ汁	牛乳 さんま、とり肉 あつあげ	ごはん こま こめあぶら	もやし、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、はくさい、ねぎ	
25 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 肉だんご ぶた肉、きわかめ	ごはん サラダあぶら	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、だいこん はくさい、にんじん	
28 (月)		はるまき だいこんとツナのあえもの もやしのみそ汁	牛乳 はるまき あつあげ、ツナ	ごはん こめあぶら	だいこん、きゅうり もやし ねぎ	
29 (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	
30 (水)		さけしおやき ちくぜんに キャベツのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ キャベツ、えのきたけ	

ふるさと産品給食の日

15日は「ふるさと産品給食の日」です。

青森県は豊かな山々と海に囲まれて
いるため、山の幸・海の幸に恵まれた
環境にあります。

ふるさと産品給食の日は、青森県産
の食材をたくさん使った献立となってい
ます。

・弘前産…ごはん(つがるロマン)
スチューベンゼリー

・青森県産
…さば、ごぼう、にんじん
ぶた肉、かぶ、だいこん
とうふ、牛乳

地産地消

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取り組みのことです。

地産地消には、さまざまなよい面があります。作る人と食べる人との距離が近く、より新鮮なものを食べることができます。また、食べ物がどのように作られているかがわかるため、安心感が得られます。それだけでなく、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。

地域の生産者が大切に育ててきたものを感謝して食べましょう。

↓
11月のりんご
使用予定

弘前産のりんごを
使用しています。
・22日は「おうりん」、
29日は「ふじ」を予定
しています。

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空容器等はセンターのコンテナに入れしないでください。
- 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を知りたい方は学校へお問い合わせください。

感謝して食べよう

給食ができるまでには、どのような人々がかかわっているのでしょうか。みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。好き嫌いで給食を残している人はいませんか。食べ物を大切にして、苦手なものにも一口挑戦してみましょう。



感謝の気持ちをあらわす言葉

「いただきます」

私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を粗末にすることは、他の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」とあいさつしましょう。

「ごちそうさま」

「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます。」という意味が含まれています。食事の後は、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

いただきます! ごちそうさま!

