



# 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 (中学校)

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)		かに玉 メンマ炒め ワンタンスープ	牛乳 たまご、かに 豚肉、なると	ごはん ワンタン、糸こんにゃく サラダ油	メンマ にんじん、しいたけ、たけのこ もやし、ねぎ	* 食育月間 * 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。
2 (水)		揚げぎょうざ(2個) 大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉、なると ツナ、ぎょうざ	中華めん サラダ油 米油	メンマ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 大根、きゅうり	
4 (金)		さんまもみじおろし煮 豈わかめ炒め物 吉野汁	牛乳、さんま、鶏肉 豈わかめ 豆腐、油揚げ	ごはん、花ふ 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、大根 にんじん、しいたけ ねぎ	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。 ・8日は「おうりん」、 21日は「ふじ」を予定 しています。
7 (月)		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	青割りコッペパン じゃがいも	きゅうり、キャベツ にんじん、玉ねぎ マッシュルーム	
8 (火)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	* 地産地消 *
9 (水)		かれい竜田揚げ 白菜のからし和え 豚汁	牛乳 かれい、豚肉 油揚げ	ごはん じゃがいも 米油	白菜、ほうれん草 にんじん、キャベツ ねぎ	「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して作られているかわかるため、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。
10 (木)		豆腐ハンバーグ 豚肉と大根の煮物 もやしのみそ汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 枝豆、白菜 もやし、ねぎ	
11 (金)		さんま煮付け もやしのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 さんま、鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま ごま油	もやし、きゅうり とうもろこし、キャベツ えのきたけ	* 16日のコロッケは、青森県産の「かぼちゃ」を使用しています。
14 (月)		いかメンチ(2個) しそ味長いもサラダ せんべい汁	牛乳 いかメンチ 鶏肉	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 切干大根	
15 (火)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰、みかんシロップ漬	* 16日のコロッケは、青森県産の「かぼちゃ」を使用しています。
16 (水)		かぼちゃコロッケ キャベツののり和え	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、のり	うどん じゃがいも 米油	わらび、ぜんまい、細竹、かぼちゃ えのきたけ、ねぎ、なめこ キャベツ、小松菜	
17 (木)		ほうれん草入りたまご焼き 肉汁炒め じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 たまご、高野豆腐 油揚げ、わかめ	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油	ほうれん草、ごぼう にんじん、まいたけ ねぎ、玉ねぎ	ふるさとと産品給食の日 18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。
18 (金)		さばみそ煮 金平ごぼう 根菜のみそ汁 (スチューベンゼリー)	牛乳 さば、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん かぶ 大根	
21 (月)		オムレツ りんご クリームシチュー	牛乳 たまご、鶏肉 豆乳	米粉パン じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉ねぎ りんご、パセリ	* 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 豚肉、かぶ、大根 豆腐、牛乳
22 (火)		きのこ入り信田煮 ひじきの炒め物 さつまいも汁	牛乳、鶏肉、大豆 ひじき さつまいも、油揚げ	ごはん さつまいも、糸こんにゃく サラダ油	にんじん、しめじ 玉ねぎ、しいたけ ごぼう、青菜	
24 (木)		さけ塩焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ 白菜、えのきたけ、ねぎ	* 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 豚肉、かぶ、大根 豆腐、牛乳
25 (金)		鶏肉照焼き 大根の梅和え 千切り汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん	大根、きゅうり とうもろこし、にんじん、ごぼう 白菜、えのきたけ	
28 (月)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 肉団子 豚肉、莖わかめ	ごはん サラダ油	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 大根、白菜、にんじん	* 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 豚肉、かぶ、大根 豆腐、牛乳
29 (火)		ぶり照焼き 切干大根の炒り煮 里いものみそ汁	牛乳、ぶり 豚ひき肉、豆腐 油揚げ	ごはん 里いも、糸こんにゃく サラダ油	切干大根 にんじん、枝豆 しめじ、ねぎ	
30 (水)		豆腐磯辺揚げ(2個) もやしのアーモンド和え	牛乳 豆腐、曹のり 豚肉、油揚げ	うどん アーモンド 米油	にんじん、玉ねぎ しいたけ、ねぎ、もやし ほうれん草	

アレルギー対応の申請・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。



給食を作る人



野菜や果物を作る人



牛を育てて  
牛乳をしぼる人



工場加工する人



食材を運ぶ人



米を作る人



パンを焼く人



鳥や豚を育てる人

## 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!



心を込めてあいさつをしましょう