

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
		こ	だ て	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)			あげぎょうざ(2こ) だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉、なると ぎょうざ、ツナ	ちゅうかめん こめあぶら サラダあぶら	メンマ、もやし、キャベツ にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	* 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)			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	
4 (金)			ぶりてりやき きりぼしだいこんのいりに さといものみそ汁	牛乳、ぶり ぶたひき肉、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	 弘前産のりんごを 使用しています。 ・2日は「おうりん」、 25日は「ふじ」を予定 しています。
7 (月)			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 ごま ごまあぶら	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	
8 (火)			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 ひじき、だいず さつまいも、あぶらあげ	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	・15日のコロケは、青森県産の「かぼち ゃ」を使用しています。
9 (水)			かにたま メンマいため ワタンスープ	牛乳 たまご、かに ぶた肉、なると	ごはん ワタンスープ、糸こんにゃく サラダあぶら	メンマ にんじん、しいたけ もやし、たけのこ	
10 (木)			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 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	 ふるさと産品給食の日 16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
11 (金)			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	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	
14 (月)			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、こやどうふ 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	
15 (火)			かぼちゃコロケ キャベツののりあえ	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	
16 (水)			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	
17 (木)			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	
18 (金)			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	
21 (月)			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、くきわかめ	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	* 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、食べ物がかどのようにして作ら 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 のを感じて食べましょう。
22 (火)			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 サラダあぶら、こめあぶら	はくさい、ほうれんそう にんじん、キャベツ ごぼう、ねぎ	
24 (木)			さんまもみじおろしに くきわかめのいためもの よしの汁	牛乳、さんま、とり肉 くきわかめ とうふ、あぶらあげ	ごはん、はなふ 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	
25 (金)			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	こめこパン 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	
28 (月)			とり肉てりやき だいこんのうめあえ せんぎり汁	牛乳 とり肉、くきわかめ 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	
29 (火)			とうふいそべあげ(2こ) もやしのアーモンドあえ	牛乳 とうふ、あおのり ぶた肉、あぶらあげ	うどん アーモンド こめあぶら	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、もやし ほうれんそう	
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 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、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



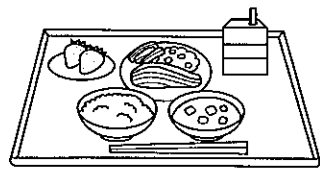
工場加工する人



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

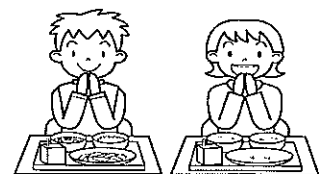
「いただきます」

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。食事の後には、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