



献立のお知らせ

献立目標
食べ物に関心をもとう

令和元年 9月(小学校)

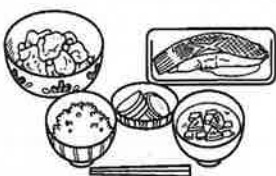
弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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)	
2(月)		てりやきハンバーグ いんげんのごまあえ ぎょうどんのすまし汁	牛乳、ハンバーグ とり肉、ぎょうどん わかめ、なると、あぶらあげ	ごはん ごま	いんげん、もやし とうもろこし、にんじん しいたけ、ねぎ	宮崎県の郷土料理 魚うどん 魚うどんは、戦時中に小麦粉が不足した時、魚のすり身うどんに見立てて作られていた宮崎県の郷土料理です。 2日の給食では、魚うどんを使ってすまし汁にしています。
3(火)		さんまかんろに だいこんとぶた肉のもの きのこのみそ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 あぶらあげ、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 ましたけ、しいたけ たまねぎ、しめじ、ねぎ	
4(水)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、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	・5日は弘前産のりんごゼリーがつきます。
5(木)		はるまき マーボー豆腐 ちゅうかスープ りんごゼリー	牛乳、はるまき とうふ、ぶたひき肉 くわかめ、なると	ごはん ごまあぶら、サラダあぶら ごめあぶら	たけのこ、ねぎ、しいたけ はくさい、にんじん たまねぎ	
6(金)		さばしょうがに はくさいのおひたし とん汁	牛乳 さば ぶた肉	ごはん	はくさい、ほうれんそう にんじん、ごぼう、だいこん キャベツ、しめじ、ねぎ	10日のコンクリームシチューは、弘前産の濃きみペーストを使っています。 濃きみは、弘前市の西部にある岩木山のふもとのお地区で栽培・収穫されている甘みの強いスイートコーンで、弘前市が誇る特産物のひとつです。
9(月)		あじにつけ やさしいごましおいため さつまいも汁	牛乳 あじ、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん さつまいも ごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、しめじ ごぼう、はくさい ねぎ	
10(火)		ほうれんそう入りオムレツ キャベツサラダ ミニトマト コンクリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とう乳	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	ほうれんそう、キャベツ、赤ピーマン ミニトマト、たまねぎ、にんじん とうもろこし(だけきみ)、パセリ	家族で月見しませんか 今年の十五夜は13日です
11(水)		とり肉てりやき かぶのそぼろに あつあげとこまつなのみそ汁	牛乳 とり肉、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	かぶ、えだまめ、しいたけ こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ	
12(木)		かつおフライ 長いもサラダ とりだんごのみそ汁	牛乳 かつお とりだんご、とうふ	ごはん 長いも ごめあぶら	きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ ねぎ	18日のつみれは、青森産の雪にんじんペースト・弘前産の濃きみペーストと、魚のすり身を混ぜ合わせたものです。
13(金)		つくね やさしいため だいこんのみそ汁 つきみだんご	牛乳 つくね、ベーコン あぶらあげ、こうや豆腐	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 だいこん、にんじん、だいこんは	
17(火)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉だんご なると	ごはん ワンタン ごま	もやし、ほうれんそう、とうもろこし はくさい、にんじん ねぎ、しいたけ	いろいろな食べよう 「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。 食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内ではたらきが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。
18(水)		たまごやき こまつなのびたし つみれのみそ汁	牛乳 たまご、あぶらあげ つみれ	ごはん ふ	しそ、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ えのきたけ	
19(木)		さつまいもてんぷら だいこんとツナのあえもの	牛乳 とり肉、あぶらあげ なると、ツナ	うどん さつまいも ごめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ にんじん、ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	地元のりんごを食べよう! ・27日は弘前産の「つがる」の予定です。
20(金)		さけしおやき こうや豆腐のごもくに はくさいのみそ汁	牛乳 さけ、こうや豆腐 とり肉、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、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	
24(火)		ハムカツ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 ハム	ごめこパン ごめあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ねぎ	
25(水)		ぶた肉みそやき キャベツのりあえ のっぺい汁	牛乳 ぶた肉、のり とうふ、あぶらあげ	ごはん さといも こんにゃく	キャベツ、もやし にんじん、しいたけ ねぎ	
26(木)		とうふハンバーグ きりぼしだいこんのいために キャベツのみそ汁	はっこう乳 とうふハンバーグ、さつまあげ あぶらあげ、くわかめ	ごはん 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、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
27(金)		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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
30(月)		いわしうめに きんぴらごぼう せんべい汁	牛乳、いわし くわかめ、あぶらあげ とり肉	ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	

アレルギー対応食のお問い合わせについては、学務健康課【TEL82-1835】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。
- 〇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られないください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。

～正しい配ぜんの仕方～

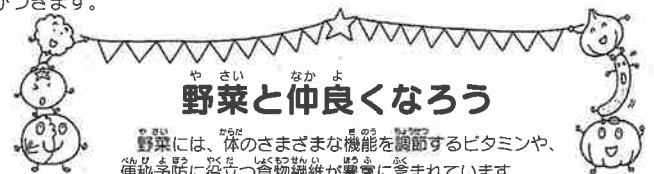
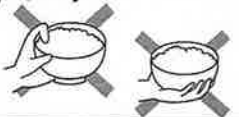


主食のごはんは左手前、汁物は右手前におきます。
これは、一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方が、スムーズに食事をすすめることができるからです。
おかずはごはんや汁物の奥、はしは先を左にそろえ、手前に横おきます。

～正しい茶わんの持ち方～



親指を軽く茶わんのふちにかかけ、残り4本の指を下にそえます。



野菜と仲良くなろう

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
また、野菜にはいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。【五感】を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。

【触覚】... 皮ふ
どんな感触かな

【視覚】... 目
どんな色かな
どんな形かな

【聴覚】... 耳
どんな音がするかな

【味覚】... 舌
どんな味がするかな

【嗅覚】... 鼻
どんなにおいがするかな