



# 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(中学校)

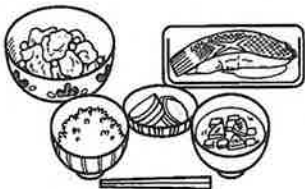
弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

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)	
2 (月)		さんま甘露煮 大根と豚肉の煮物 きのこのみそ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 油揚げ、豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん、枝豆 もいたけ、しいたけ たもぎたけ、しめじ、ねぎ	宮崎県の郷土料理 <b>魚うどん</b> 魚うどんは、戦時中に小麦粉が不足した時、魚のすり身をうどんに見立てて作られていた宮崎県の郷土料理です。 3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)		照焼きハンバーグ いんげんのごま和え 魚うどんのすまし汁	牛乳、ハンバーグ 鶏肉、魚うどん わかめ、なると、油揚げ	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	
4 (水)		春巻 マーボー豆腐 中華スープ りんごゼリー	牛乳、春巻 豆腐、豚ひき肉 辛わかめ、なると	ごはん ごま油、サラダ油 米油	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、にんじん 玉ねぎ	・4日は弘前産のりんごゼリーがつきます。
5 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬、黄桃缶詰 パイナップル缶詰	
6 (金)		鶏肉照焼き かぶのそぼろ煮 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	かぶ、枝豆、しいたけ 小松菜、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	家族でお月見しませんか 今年の十五夜は13日です
11 (水)		肉団子(2個) ナムルサラダ ワントンスープ	牛乳 肉団子 なると	ごはん ワントン ごま	もやし、ほうれん草、とうもろこし 白菜、にんじん ねぎ、しいたけ	
12 (木)		あじ煮つけ 野菜のごま塩炒め さつまいも汁	牛乳 あじ、豚ひき肉 厚揚げ	ごはん さつまいも ごま、ごま油	もやし、にんじん、しめじ ごぼう、白菜 ねぎ	19日のつみれは、青森県産の蟹にんじんペースト・弘前産の嫩きみペーストと、魚のすり身を混ぜ合わせたものです。嫩きみは、弘前市の西部にある岩木山のふもとで嶽地区で栽培・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。
13 (金)		豚肉みそ焼き キャベツののり和え のつべい汁 白見団子	牛乳 豚肉、のり 豆腐、油揚げ	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	
17 (火)		さけ塩焼き 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	牛乳 さけ、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 白菜、しめじ、ねぎ	いろいろ食べよう 「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保っ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)		さつまいも天ぷら 大根とツナの和え物	牛乳 鶏肉、油揚げ なると、ツナ	うどん さつまいも 米油	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 大根、きゅうり、とうもろこし	
19 (木)		たまご焼き 小松菜の煮びたし つみれのみそ汁	牛乳 たまご、油揚げ つみれ	ごはん ふ	しそ、小松菜、もやし にんじん、玉ねぎ えのきたけ	
20 (金)		さばしょうが煮 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 さば 豚肉	ごはん	白菜、ほうれん草 にんじん、ごぼう、大根 キャベツ、しめじ、ねぎ	地元のりんごを食べよう! ・26日は弘前産の「つがる」の予定です。
24 (火)		つくね 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 つくね、ベーコン 油揚げ、高野豆腐	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 大根、にんじん、大根葉	
25 (水)		いわし梅煮 きんぴらごぼう せんべい汁	牛乳、いわし 辛わかめ、油揚げ 鶏肉	ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん キャベツ、しめじ ねぎ、切干大根	
26 (木)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	
27 (金)		豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	発酵乳 豆腐ハンバーグ、さつま揚げ 油揚げ、辛わかめ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、にんじん 枝豆、しいたけ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
30 (月)		かつおフライ 長いもサラダ 鶏団子のみそ汁 ミニトマト(2個)	牛乳 かつお 鶏団子、豆腐	ごはん 長いも 米油	きゅうり、とうもろこし ミニトマト、にんじん、玉ねぎ ねぎ	

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。
- で囲んでいるデザート等の空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～



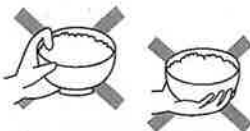
主食のごはんは左手前、汁物は右手前におきます。これは、一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方が、スムーズに食事をすすめることができるからです。

おかずはごはんとは汁物の奥、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】...皮膚  
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

