



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
			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 とうふ、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 たまねぎ、しいたけ、しめじ 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。 4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)		はるまき マーボー豆腐 ちゅうかスープ (マスカット)	はっこう乳、はるまき とうふ、ぶたひき肉 なると、きわかめ	ごはん ごまあぶら 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	
4 (水)		とり肉とりやき いんげんのごまあえ ぎょうどんのすまし汁	牛乳 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 しいたけ、ねぎ	・9日のつみれは、青森県産の薯ににんじんペースト・弘前産の蕨きみペーストと、魚のすり身を混ぜ合わせたものです。
5 (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	牛乳 とうふハンバーグ、さつまあげ あぶらあげ、きわかめ	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	
9 (月)		たまごやき きんぴらごぼう つみれのみそ汁	牛乳 たまご、あぶらあげ つみれ、きわかめ	ごはん 糸こんにゃく、ふ サラダあぶら	しそ、ごぼう、にんじん とうもろこし、たまねぎ しめじ、ねぎ	家族でお月見しませんか 今年の十五夜は13日です
10 (火)		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 パイナップルかんめ、おうとうかんづめ りんごシロップづけ	
11 (水)		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、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、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の働きが異なるため、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。
12 (木)		いわしうめにごまつなのにびたし せんべい汁 つきみだんご	牛乳 いわし、あぶらあげ とり肉	ごはん せんべい	ごまつな、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、きりぼしだいこん	
13 (金)		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、ねぎ しいたけ	
17 (火)		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、なると あぶらあげ、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、しいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
18 (水)		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	
19 (木)		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	地元のりんごを食べよう! ・19日のりんごは、弘前産の「つがる」の予定です。 ・26日は、弘前産のりんご果汁を使用したりんごゼリーがつきます。
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 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)		つくね やさしいため だいこんのみそ汁	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 赤ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、だいこん	
25 (水)		ほうれんそう入りオムレツ キャベツサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とう乳	コッパン 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 とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	
26 (木)		さばしょうがにかぶのそぼろにあつあげごまつなのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 さば、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、にんじん えだまめ、しいたけ ごまつな、たまねぎ、ねぎ	
27 (金)		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 たまねぎ、にんじん ねぎ	25日のコーンクリームシチューは、弘前産の蕨きみペーストを使用しています。 蕨きみは、弘前市の西部にある岩木山のぶもとの蕨地区で栽培・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。
30 (月)		てりやきハンバーグ やさしいごましおいため ミニトマト さつまいも汁	牛乳 ハンバーグ、ぶたひき肉 あつあげ	ごはん さつまいも、ごま ごめあぶら、サラダあぶら	もやし、にんじん、しめじ ミニトマト、だいこん ごぼう、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。
- 〇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。
- 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～

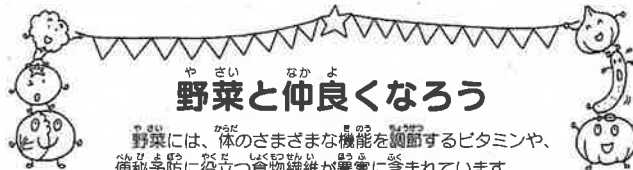
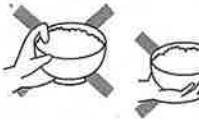


主食のごはんは左手前、汁物は右手前におきます。
これは、汁一菜や汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方が、スムーズに食事をすすめることができるからです。
おかずはごはんと汁物の奥、はしは先を左にそろえ、手前に横おきます。

～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。

