



# 献立のお知らせ

献立目標  
和食に親しもう

令和元年10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)	
1 (火)		しゅうまい(2こ) はっぼうさい わかめスープ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 かまぼこ、わかめ	ごはん はるさめ ごまあぶら	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ もやし、ねぎ	10月10日は <b>目の愛護デー</b> です。 ブルーベリーや色の濃い野菜には、目の健康によいといわれている栄養がぎっしり詰まっています。 目の愛護デーにちなんで、ブルーベリー味のクレープやジョアがきます。
2 (水)		かれいにつけ だいたいこのあえもの かしわ汁	牛乳 かれい、とり肉 あぶらあげ	ごはん	だいこん、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん しいたけ、ねぎ	・3日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色によるもので、たまごは使用しておりません。
3 (木)		さかなとわかめのとうふやき やさしいため ブルーベリースープ	牛乳 さかなとわかめのとうふやき ぶり肉	やさそば サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ にんじん もやし	・3日のやさそばには、 貝が入っていないので、 野菜のためを添えてい ただきましよう。
4 (金)		とり肉たつたあげ キャベツとツナのレモンあえ こんさい汁	牛乳 とり肉、ツナ あぶらあげ	ごはん こめあぶら	キャベツ、とうもろこし きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	<b>野菜と一緒に食べよう!</b> ・3日のやさそばには、 貝が入っていないので、 野菜のためを添えてい ただきましよう。
7 (月)		肉だんご(2こ) だいたいこのあえもの キャベツのみそ汁	牛乳 肉だんご あつあげ、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	だいこん、にんじん、えだまめ キャベツ、たまねぎ、ねぎ ひらたけ、きくらげ、ごぼう、しいたけ	
8 (火)		ハンバーグ ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー	牛乳、とう乳 ハンバーグ ベーコン	こめこパン さつまいも オリブあぶら	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、しめじ	含乳類は <b>まごわやさしい</b> これは、健康に役立つ食材の頭文字を並べたものです。
9 (水)		いわしフライ はくさいのからしあえ とりだんごのみそ汁	牛乳 いわし とりだんご	ごはん こめあぶら	はくさい、こまつな だいこん、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	<b>まごわやさしい</b> まめ ごまなどの種実類 わかめなどの海藻類 やさしい さかな しいたけなどのきのこ類 いも
10 (木)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん さつまいも オリブあぶら	たまねぎ、にんじん しめじ、エリンギ ふくじんづけ、りんご	日本の伝統的な食事の形である和食には、「まごわやさしい」がバランスよく取り入れられていることが多く、和食は健康的な食事として、世界から見直されています。 【11日の献立には 【まごわやさしい】 の食材が取り入れられています。 見つけられるかな?
11 (金)		赤うおしおやき しみずりナンバ入りみそごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん、じゃがいも 糸こんにやく、ごま サラダあぶら	ごぼう、にんじん たまねぎ えのきたけ	
15 (火)		やさしい入りのだに のざわなとなめこのあえもの とん汁	牛乳、とり肉 あぶらあげ、こんぶ あぶら肉、こうやどうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	もやし、きゅうり、のざわな なめこ、にんじん、れんこん はくさい、ごぼう、ねぎ	
16 (水)		ほうれんそう入りたまごやき きわかめのいために せんべい汁	牛乳 たまご、とり肉 あぶらあげ、きわかめ	ごはん、せんべい 糸こんにやく サラダあぶら	ほうれんそう、にんじん キャベツ、ごぼう、まいたけ ねぎ、きりぼしだいこん	
17 (木)		いかフライ キャベツののりあえ	牛乳 いか、とり肉、なると あぶらあげ、のり	うどん こめあぶら	わらび、ほそたけ、えのきたけ ぜんまい、にんじん、しいたけ ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	
18 (金)		さんましおやき れんこんのみそいため もやしのみそ汁	さんま ぶた肉 きわかめ	ごはん サラダあぶら	れんこん、たまねぎ、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン もやし、えのきたけ、だいこん	
21 (月)		つくね はくさいのにびたし いもに	牛乳 つくね、牛肉 あぶらあげ、わかめ	ごはん、ざといも こんにやく サラダあぶら	はくさい、こまつな ごぼう、にんじん まいたけ、ねぎ	<b>山形県の郷土料理「いも煮」</b> ・21日のいも煮は、山形県の郷土料理で、里いもが入った具だくさんの汁ものです。
23 (水)		はるまき ナムルサラダ ちゅうかスープ	牛乳 はるまき、なると きわかめ	ごはん ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、にら はくさい、にんじん	
24 (木)		あじ白しょうゆやき メンマいため とうふのみそ汁	牛乳 あじ、ぶた肉、わかめ とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	メンマ、にんじん たまねぎ ねぎ	<b>今月のりんご</b> 弘前産のりんごを使用しています。 ・10日 早生ふじ ・29日 トキ を予定しています。
25 (金)		ふくじんづけ パイナップル(生)	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも オリブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイナップル(生)	<b>みんなで協力して きれいに片づけましよう</b> 食べた後は、食器の中に食べ残しがないようにして、きれいに片づけると、みんなが気持ちいいですね。
28 (月)		とうふハンバーグ ぶた肉ときのこのいためもの だいこんのみそ汁	牛乳、ぶた肉 とうふハンバーグ あぶらあげ、こうやどうふ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たまねぎ、エリンギ しめじ、だいこん にんじん、ねぎ	
29 (火)		とり肉とりのやき やさしいツナのごますあえ みれ汁 りんご	牛乳 とり肉、ツナ つみれ(さかなすりみ入り)	ごはん ごま こめあぶら	もやし、ほうれんそう はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ、りんご	
30 (水)		さばしょうがに ちくせんに はくさいのみそ汁	はっこう乳 さば、とり肉 こうやどうふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	たけのこ、しいたけ、れんこん にんじん、はくさい、ごぼう こまつな、ねぎ	
31 (木)		あげぎょうざ(2こ) いんげんサラダ	牛乳 ぶた肉、とり肉 ぎょうざ、なると	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	キャベツ、メンマ、にんじん、 たまねぎ、もやし ねぎ、いんげん	・31日のいんげんサラダは、たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。

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きます。
- で囲んでいるデザートや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。
- 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。

## 生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病とは、かたよった食生活や、運動不足などの良くない生活習慣を続けると引き起こされる様々な病気の事です。

右のチェック表で□が少ないほど生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかない項目を見直して生活習慣を改善していきましょう。



### チェックしてみよう!

- 朝ごはんを必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

## みんながそろえば 栄養満点!



これさえ食べていれば大丈夫!という食品はありません。好ききらいせず、いろいろな食品を組み合わせることで食べましょう。

エネルギーになるもの 	体をつくるもの 	体の調子をととのえるもの 
炭水化物 	脂質 	たんぱく質 
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆腐など
無機質 	ビタミン 	
多く含む食品 小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど	