



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

令和元年10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
		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)	
2 (水)		焼きそば	魚とわかめの豆腐焼き 野菜炒め ブルーベリークレープ	牛乳 魚とわかめの豆腐焼き 豚肉	焼きそば サラダ油	キャベツ、玉ねぎ とうもろこし もやし	10月10日は 目の愛護デー 。 ブルーベリーや色の濃い野菜には、目の健康に良いといわれている栄養が含まれています。 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ュアがつきます。
3 (木)			鶏肉竜田揚げ キャベツとツナのレモン和え 豚汁	牛乳 鶏肉、ツナ 豚肉、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	キャベツ、とうもろこし きゅうり、大根、にんじん ごぼう、ねぎ	・2日のさかなとわかめのとうもろこしの色は、かぼちゃの色菜によるもので、たまごは使用しておりません。
4 (金)			しゅうまい(2個) 八宝菜 わかめスープ	牛乳 しゅうまい、豚肉 かまぼこ、わかめ	ごはん はるさめ ごま油	白菜、にんじん、たけのこ 玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ もやし、ねぎ	
7 (月)		コッパン	ハンバーグ プロッコリーサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉、豆乳	コッパン じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ にんじん、パセリ	野菜と一緒に食べよう! ・2日の焼きそばには、貝が入っているので、野菜いためを混ぜていただきます。
8 (火)		きのこごはん	肉団子(2個) 大根と鷹揚げの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 肉団子 鷹揚げ、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん、枝豆 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ ひたけ、きくらげ、ごぼう、しいたけ	
10 (木)		りんごジュース	さんま塩焼き れんごのみそ炒め もやしのみそ汁	さんま 豚肉 まわかめ	ごはん サラダ油	れんご、玉ねぎ、赤ピーマン 青ピーマン、黄ピーマン もやし、えのきたけ、大根菜	今月のりんご 弘前産のりんごを使用しています。 ・11日 早生ふじ ・21日 トキ を予定しています。
11 (金)		秋のカレー	福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん さつまいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん しめじ、エリンギ 福神漬、りんご	
15 (火)			ほうれん草入りたまご焼き まわかめの炒め煮 せんべい汁	牛乳 たまご、鶏肉 油揚げ、まわかめ	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダ油	ほうれん草、にんじん キャベツ、ごぼう、まいたけ ねぎ、切干大根	みんなで協力して きれいにかたづけましょう 食べた後は、食器の中に食べ残しがないようにして、きれいにかたづけると、みんなが気持ちいいですね。
16 (水)		山椒うどん	いかフライ キャベツののり和え	牛乳 いか、鶏肉、なると 油揚げ、のり	うどん 米油	わらび、細竹、えのきたけ ぜんまい、にんじん、しいたけ ねぎ、キャベツ、ほうれん草	
17 (木)			赤魚塩焼き 漬水森ナン/入りみそごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、わかめ	ごはん、じゃがいも 糸こんにゃく、ごま サラダ油	ごぼう、にんじん 玉ねぎ えのきたけ	各営業は まごわやさしい これは、健康に役立つ食材の頭文字を並べたものです。
18 (金)			鶏肉照焼き 野菜とツナのごま酢和え つみれ汁	牛乳 鶏肉、ツナ つみれ(魚すり身入り)	ごはん ごま ごま油	もやし、ほうれん草 白菜、玉ねぎ にんじん、ねぎ	まごわやさしい 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
21 (月)		米粉パン	ソーセージステーキ ポテトマヨネーズサラダ カレースープ りんご	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉	米粉パン じゃがいも オリーブ油	きゅうり、にんじん とうもろこし、玉ねぎ、 キャベツ、プロッコリー、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。 ・17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?
23 (水)		(ブルーベリー)	さば煮つけ 筑前煮 白菜のみそ汁	発酵乳 さば、鶏肉 高野豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、しいたけ、れんご にんじん、白菜、ごぼう 小松菜、ねぎ	
24 (木)			香巻(2個) ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 香巻、なると まわかめ	ごはん ごま 米油	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にら 白菜、にんじん	
25 (金)			豆腐ハンバーグ 豚肉ときのこの炒め物 大根のみそ汁	牛乳、豚肉 豆腐ハンバーグ 油揚げ、高野豆腐	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	玉ねぎ、エリンギ しめじ、大根 にんじん、ねぎ	
28 (月)		ビーフカレー	福神漬 パイナップル(生)	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 パイナップル(生)	・30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。
29 (火)			あじ白しょうゆ焼き メンマ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ、豚肉、わかめ 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	メンマ、にんじん 玉ねぎ ねぎ	
30 (水)		鶏ラーメン	揚げきょうざ(2個) いんげんサラダ	牛乳 豚肉、鶏肉 ぎょうざ、なると	中華めん サラダ油 米油	キャベツ、メンマ、にんじん 玉ねぎ、もやし ねぎ、いんげん	山形県の郷土料理「いも煮」 ・31日のいも煮は、山形県の郷土料理で、里いもが入った貝だくさんの汁ものです。
31 (木)		わかめごはん	つくね 白菜の煮びたし いも煮	牛乳 つくね、牛肉 油揚げ、わかめ	ごはん、里いも こんにゃく サラダ油	白菜、小松菜 ごぼう、にんじん まいたけ、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。わず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。

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ことです。

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。チェックがつかなかった項目を見直して生活習慣を改善していきましょう。

このままで大丈夫?



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食べましょう。

