



# 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)	
1 (火)		あげぎょうざ(2こ) いんげんサラダ	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 きんこ、とり肉	ちゅうかめん サラダあぶら こめあぶら	キャベツ、たまねぎ にんじん、メンマ、ねぎ いんげん、もやし	・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。
2 (水)		さんましおやき れんこんのみそいため もやしのみそ汁	牛乳 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、にんじん、えのきたけ	<b>今月のりんご</b> 弘前産のりんごを使用しています。 ・3日 早生ふじ ・23日 トキ を予定しています。
3 (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	
4 (金)		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 はるまき こめあぶら	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> 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、ブルーベリー味のジュアとクレープがつきます。
7 (月)		さばしょうがに ちくぜんに はくさいのみそ汁	はっこう乳 さば、とり肉 こうやどろふ	ごはん こんにやく サラダあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう にんじん、しいたけ はくさい、こまつな、ねぎ	
8 (火)		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、きわかめ あぶらあげ、とり肉	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	<b>みんなで協力して きれいなかたづけましょう</b> 食べた後は、食器の中に食べ残しがないようにして、きれいなかたづけをして、みんなが気持ちいいですね。
9 (水)		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 ハンバーグ、ベーコン とう乳	コッペパン 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	
10 (木)		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、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ、ねぎ	
11 (金)		肉だんご(2こ) だいこんとあつあけのにも キャベツのみそ汁	牛乳 肉だんご あつあけ、あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	ひらたけ、にんじん、きくらげ、ごぼう しいたけ、だいこん、えだまめ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	各営業は <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。
15 (火)		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、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、しいたけ ねぎ、キャベツ、ほうれんそう	<b>まごわやさしい</b> 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
16 (水)		とうふハンバーグ ぶた肉ときこのいためもの だいこんのみそ汁	牛乳、とうふハンバーグ ぶた肉、こうやどろふ あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	たまねぎ、しめじ エリンギ、だいこん にんじん、ねぎ	
17 (木)		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 ぶた肉、こうやどろふ	ごはん 糸こんにやく	もやし、きゅうり、のざわな なめこ、にんじん、はくさい ごぼう、ねぎ、たまねぎ、れんこん	
18 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ パイナップル(生)	
21 (月)		とり肉てりやき やさしいとツナのごますあえ つみれ汁	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、にんじん たまねぎ、ねぎ	
23 (水)		ソーセージステーキ ポテトマヨネーズサラダ やさしいスープ りんご	牛乳 ソーセージステーキ	こめパン じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、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。 ・31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?
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、とうふ わかめ、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	
25 (金)		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、はくさい にんじん、ら	・29日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
28 (月)		かれいにつけ だいこんのあえもの 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	<b>野菜と一緒に食べよう!</b> ・29日のやしそばには臭が入っていないので、野菜いためを混ぜてくださいませ。
29 (火)		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 ぶた肉	やさそば サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ もやし にんじん	
30 (水)		つくね はくさいのにびたし いも汁	つくね、あぶらあげ 牛肉、わかめ	ごはん、さといも 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> ・30日のいも煮は、山形県の郷土料理で、里いもが入った臭だくさんの汁ものです。
31 (木)		赤うおしおやき しみずりナン入りみそごぼう 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	

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。

## 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 肉、魚、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	