



# 献立のお知らせ

献立目標  
ふるさとの食べ物に関心をもとう

令和元年11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(金)		さかなととうふのそぼろあんづつみ こまつなのおひたし みそおでん	ごんぶ、ちくわ、がんもどき さかなととうふのそぼろあんづつみ じゃこ入りさつまあげ	ごはん こんにやく	もやし、にんじん こまつな、えだまめ だいこん	◆◆◆ 食育月間 ◆◆◆ 青森県では、国の食育月間である6月に 加え、県産食材が豊富に出回る11月も食 育月間としています。 この機会に、友だちや家族と、「食育」につ いて考えてみましょう。
5(火)		トマトソースチキン ブロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 とり肉	ごめこパン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ、ねぎ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	
6(水)		かにたま あつあげのホイコーロー わかめスープ	牛乳 たまご、かに、あつあげ ぶた肉、わかめ、なると	ごはん サラダあぶら	キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、たけのこ、もやし にんじん、ねぎ、しいたけ	
7(木)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん ジャガイモ オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	~今月のりんご~ 弘前産のりんごを使用し ています。 7日は「ふじ」、19日は 「王林」を予定しています。
8(金)		赤うおしおやき すきごんぶのいためもの こんさいのみそ汁	牛乳 赤うお、ごんぶ、ぶた肉 とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	しいたけ、ごぼう にんじん、だいこん ねぎ	
11(月)		ぶた肉しょうがやき もやしのりあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉、のり あつあげ	ごはん	もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	ふるさと産品給食の日 15日は「ふるさと産品給食の日」です。 青森県は、豊かな山々と海に囲まれてい るため、山の幸・海の幸に恵まれた環境に あります。 「ふるさと産品給食の日」は、青森県の食 材をたっぷり使った献立となっています。
12(火)		やさしいりつくね うまに なめこのみそ汁	牛乳 つくね、とり肉 とうふ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、れんこん たけのこ、えだまめ、なめこ だいこん、ねぎ	
13(水)		さばみそに はくさいのおひたし だいこんのみそ汁	牛乳 さば あぶらあげ	ごはん	はくさい、こまつな きく、だいこん、えのきたけ だいこんは、ねぎ	
14(木)		くらし牛コロッケ しそあじ長いもサラダ	牛乳 とり肉、なると あぶらあげ、牛ひき肉	そばふうめん 長いも、じゃがいも ごめあぶら	にんじん、わらび、ぜんまい ほそたけ、えのきたけ しいたけ、ねぎ、たまねぎ	
15(金)		ほうれんそう入りたまごやき しみずりナンパ入りみそごぼろ たごだんご汁	牛乳、たまご ぶた肉、とうふ、あぶらあげ たごだんご(さかなすりみ入り)	ごはん 糸こんにやく、こま サラダあぶら	ほうれんそう ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ	弘前産 ごはん(つがるロマン) 清水森ナンパ 青森県産 たまご、ほうれんそう ごぼう、ぶた肉 たごだんご、だいこん にんじん、とうふ ねぎ、牛乳
18(月)		さんまもみじおろしに れんこんのきんぴら かぶのとりみ汁	牛乳 さんま、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん こんにやく サラダあぶら	ひらたけ、きくらげ、ごぼう しいたけ、れんこん、にんじん かぶ、はくさい、しめじ、だいこん	
19(火)		オムレツ キャベツサラダ あきのシチュー りんご	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	コッペパン さつまいも オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ しめじ、ほうれんそう、りんご	
20(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	ごはん こめ ごめあぶら	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい、メンマ にんじん、ねぎ、しいたけ	
21(木)		きのこ入りしのだに ひじきのいために せんべい汁	はっこう乳 とり肉、あぶらあげ ひじき、ちくわ	ごはん せんべい、糸こんにやく サラダあぶら	しめじ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ にんじん、えだまめ キャベツ、ごぼう、きりぼしだいこん	
22(金)		ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん ジャガイモ オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、おうとうかんづめ パイナップルかんづめ、りんごシロップづけ	11月24日は… 和食の日 毎年、一人ひとりが「和食」文化について 認識を深め、和食文化の大切さを再認識す るきっかけの日となっていくよう願いをこ めて、11月24日は「いい日本食」「和食」 の日と制定されています。
25(月)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ わかろコンソメスープ フランスオレゴ	牛乳 ハンバーグ ツナ、とり肉	ごはん	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	
26(火)		とり肉くわやき きりぼしだいこんのいりに もやしのみそ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん、ねぎ にんじん、しいたけ もやし、えのきたけ	
27(水)		ぶりおこしやき やさしいため さつまいも汁	牛乳 ぶり、ぶた肉 あつあげ	ごはん さつまいも サラダあぶら	しそ、キャベツ、赤ピーマン、もやし 青ピーマン、黄ピーマン、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ	感謝の気持ちをこめて 
28(木)		とうふとさかなのいそべあげ(2こ) だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とうふとさかなのいそべあげ	うどん ごめあぶら	にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	
29(金)		さけしおやき ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 さけ、とり肉 あつあげ、くきわかめ	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、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の空容器等はセンターのコンテナに入れなでください。
- 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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

## 感謝の気持ち をあらわす言葉



わたしたちは、生き物の命をいただき、自分の命を  
養っています。食べものを粗末にすることは、ほかの命  
を粗末にすることにもなります。いつも、感謝の気持ち  
をこめて、食事の前に「いただきます!」とあいさつし  
ましょう。



「食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、  
調理をしていただきありがとうございました。」とい  
う意味が含まれています。食事の後は、感謝をこめ  
て「ごちそうさまでした!」とあいさつしましょう。

## 地産地消 知っていますか?

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを  
地域で消費しようという取り組みのことです。  
地産地消には、さまざまなよい面があります。つくる人と食べる人の距離  
が近く、より新鮮なものを食べることができず。また、食べものがどのよう  
にしてつくりだされているかがわかるため、安心感が得られます。それだけでな  
く、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。  
地域の生産者が大切に育ててきたものを感謝していただきます。

