



# 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(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
			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)		鶏肉くわ焼き 切干大根の炒り煮 もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	切干大根、ねぎ にんじん、しいたけ もやし、えのきたけ	◆◆◆ 食育月間 ◆◆◆
5 (火)		さんま紅葉おろし煮 れんごんのきんぴら かぶのとりみ汁	牛乳 さんま、豚肉 油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	ひらたけ、きくらげ、ごぼう しいたけ、れんごん、にんじん かぶ、白菜、しめじ、大根	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。
6 (水)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	
7 (木)		さけ塩焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳 さけ、鶏肉 厚揚げ、まわかめ	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんごん、ごぼう にんじん、しいたけ 白菜、ねぎ	~今月のりんご~ 弘前産のりんごを使用し ています。 6日は「ふじ」、18日は 「王林」を予定しています。
8 (金)		香巻 ナムルサラダ 中華スープ	牛乳 香巻 なると	ごはん ごま 米油	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜、メンマ にんじん、ねぎ、しいたけ	
11 (月)		ほうれん草入りたまご焼き 清水森ナンバ入りみそごぼう たご団子汁	牛乳、たまご 豚肉、豆腐、油揚げ たご団子(魚すり身入り)	ごはん 糸こんにゃく、ごま サラダ油	ほうれん草 ごぼう、大根 にんじん、ねぎ	<b>ふるさと産品給食の日</b> 11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)		さばみそ煮 白菜のおひたし 大根のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ	ごはん	白菜、小松菜 蜀、大根、えのきたけ 大根葉、ねぎ	
13 (水)		倉石牛コロッケ しそ味良いもサラダ	牛乳 鶏肉、なると 油揚げ、牛ひき肉	そば風めん 長いも、じゃがいも 米油	にんじん、わらび、ぜんまい 細竹、えのきたけ しいたけ、ねぎ、玉ねぎ	
14 (木)		ごぼう入りつくね うま煮 なめこのみそ汁	牛乳 つくね、鶏肉 豆腐	ごはん じゃがいも サラダ油	玉ねぎ、にんじん、ごぼう 枝豆、なめこ、たけのこ 大根、ねぎ	
15 (金)		豚肉生姜焼き もやしののり和え キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、のり 厚揚げ	ごはん	もやし、ほうれん草 キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ	
18 (月)		オムレツ キャベツサラダ 秋のシチュー りんご	牛乳 たまご、ベーコン 豆腐	米粉パン さつまいも オリーブ油	キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ しめじ、ほうれん草、りんご	弘前産 ごはん(つがるロマン) 清水森ナンバ 青森県産 たまご、ほうれん草 ごぼう、豚肉 たご団子、大根 にんじん、豆腐 ねぎ、牛乳
19 (火)		野菜入り信田煮 ひじきの炒め煮 せんべい汁	発酵乳 鶏肉、油揚げ ひじき、ちくわ	ごはん せんべい、糸こんにゃく サラダ油	れんごん、玉ねぎ、ねぎ にんじん、枝豆 キャベツ、ごぼう、切干大根	
20 (水)		赤魚塩焼き すき昆布の炒め物 根菜のみそ汁	牛乳 赤魚、昆布、豚肉 豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	しいたけ、ごぼう にんじん、大根 ねぎ	
21 (木)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、黄桃缶詰、りんごシロップ漬 パイナップル缶詰、りんごシロップ漬	
22 (金)		かに玉 厚揚げのホイコーロー わかめスープ	牛乳 たまご、かに、厚揚げ 豚肉、わかめ、なると	ごはん サラダ油	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	11月24日は… <b>和食の日</b>
25 (月)		魚と豆腐のそぼろあん包み 小松菜の煮びたし みそおでん	牛乳、昆布、ちくわ、油揚げ 魚と豆腐のそぼろあん包み じゃこ入りさつま揚げ、がんもどき	ごはん こんにゃく	もやし、にんじん 小松菜 大根	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。
26 (火)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのしモン和え 和風コンソメスープ は、フランスセリコ	牛乳 ハンバーグ ツナ、鶏肉	ごはん	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん しいたけ、ねぎ	
27 (水)		豆腐と魚の磯辺揚げ(2個) 大根サラダ	牛乳 豚肉、油揚げ 豆腐と魚の磯辺揚げ	うどん 米油	にんじん、玉ねぎ しいたけ、ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	かんしゃ <b>感謝の気持ちをこめて</b>
28 (木)		ぶり塩こうじ焼き 野菜炒め さつまいも汁	牛乳 ぶり、豚肉 厚揚げ	ごはん さつまいも サラダ油	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 大根、ごぼう、ねぎ	
29 (金)		肉団子(2個) 野沢菜となめこの和え物 千切り汁	牛乳 肉団子 まわかめ、油揚げ	ごはん	もやし、野沢菜 キャベツ、にんじん 切干大根	

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。

1. 「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。
2. [ ] で囲んでいるデザートやドリンク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。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. 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。
5. 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、  
料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。食事の後には、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ます。また、食べものがどのよ  
うにしてつくられているかわかるため、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しょう。

