



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 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お し ら せ
1(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 じゃがいも 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、パインアップルかんづめ りんごシロップづけ	◆◆◆ 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)		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	~今月のりんご~ 弘前産のりんごを使用し ています。 6日は「王林」、19日は 「ふじ」を予定しています。
6(水)		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 りんご	牛乳 とり肉	こめごはん	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ、りんご	
7(木)		さけしおやき きわかめのいために こんさいのみそ汁	牛乳 さけ、きわかめ、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	にんじん、しいたけ だいこん、ごぼう ねぎ、きりぼしだいこん	
8(金)		きのこ入りしのだに ひじきのいために せんべい汁	牛乳 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	しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ、ごぼう ねぎ、きりぼしだいこん	
11(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 わふうコンソメスープ ラ・フランスゼリコ	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 ねぎ、しいたけ	
12(火)		とうふとさかなのいそあげ(2こ) だいこんサラダ	牛乳 とうふとさかなのいそあげ ぶた肉、あぶらあげ	うどん こめあぶら	たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり、とうもろこし	感謝の気持ちをこめて
13(水)		ぶりしおこうじやき やさしいたけ さつま汁	ぶり ぶた肉 あつあげ	ごはん さつま汁 サラダあぶら	しそ、キャベツ、もやし 赤ピーマン、青ピーマン、黄ピーマン だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	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お願いを 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。
14(木)		赤うおしおやき ちくぜんに はくさいのみそ汁	牛乳 赤うお、とり肉 あつあげ、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	
15(金)		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 こうどうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん、しいたけ もやし、えのきたけ、ねぎ	
18(月)		さんまもみじおろしに れんこんのきんぴら かぶのとうもろ汁	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、しいたけ、ごぼう にんじん、だいこん、れんこん かぶ、はくさい、しめじ	
19(火)		ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
20(水)		オムレツ キャベツサラダ あきのシチュー	牛乳 たまご ベーコン、とう乳	コッペパン さつま汁 オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれんそう	
21(木)		さかなとうふのそぼろあんづつみ こまつなのびたし みそおでん	はつこう乳、あぶらあげ、がんもどき ちくわ、じゃこ入りさつまあげ、こんぶ さかなとうふのそぼろあんづつみ	ごはん こんにやく	こまつな、もやし えだまめ だいこん、にんじん	ふるさと産品給食の日 25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。
22(金)		はるまき ナムルサラダ ちゅうかさスープ	牛乳 はるまき なると	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 ねぎ、メンマ、しいたけ	
25(月)		ほうれんそう入りたまごやき しめじ入りナンパ入りみそごぼろ たごだんご	牛乳、たまご、ぶた肉 たごだんご(さかなすりみ入り) とうふ、あぶらあげ	ごはん 糸こんにやく、ごま 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	
26(火)		くらいし牛コロッケ しそあじ長いもサラダ	牛乳 牛ひき肉、とり肉 なると、あぶらあげ	そばふうめん じゃがいも、長いも こめあぶら	わらび、ぜんまい、たまねぎ ほそたけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ	
27(水)		ぶた肉しょうがやき もやしののりあえ 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	
28(木)		やさしい入りつくね 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、ねぎ たけのこ、えだまめ なめこ、だいこん	
29(金)		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	

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等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
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、また、食べものがどのよう
に作ら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。

