



献立のお知らせ

献立のねらい
食べ物に関心をもとう

令和2年9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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (火)		いかフライ キャベツのレモンあえ みそけんちん汁 パックソース(ごぶくろ)	ごはん こめあぶら	牛乳 いか、とり肉 とうふ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいごん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	備えよう! 防災 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。もしもの時のために食料などを備蓄していますか?これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。
2 (水)		とり肉しょうがやき きんぴらごぼう かぶのとりみ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 とり肉、さつまあげ あぶらあげ	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
3 (木)		いわしおろしに きりぼしだいごんのいために あつあげのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 いわし、あぶらあげ あつあげ	だいごん、きりぼしだいごん わらび、しいたけ たまねぎ、にんじん、ねぎ	
4 (金)		つくね はくさいのおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 つくね、あぶらあげ わかめ	はくさい、ごまつな たまねぎ、にんじん ねぎ	
7 (月)		あじ白しょうゆやき こうやどうぶのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 あじ、こうやどうぶ とり肉、あぶらあげ	だいごん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	魚の骨に気をつけて食べましょう。 青森県の洋なし 「ゼネラルレクラーク」 8日のフルーツデザートには、青森県産の洋なし「ゼネラルレクラーク」の缶詰を使用しています。果肉がきめ細かくなめらかで、果汁が豊富なのが特徴です。
8 (火)		ぶくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、りんごシロップかけ ぶくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうシロップかけ、ゼネラルレクラークかんづめ	
9 (水)		たまごやき メンマのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 わかめ、たまご とりだんご	メンマ、にんじん はくさい たまねぎ、ねぎ	
10 (木)		えびいかかきあげ キャベツののりあえ	うどん こめあぶら	牛乳 とり肉、なると、あぶらあげ えび、いか、のり	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、たまねぎ、しゅんぎく、ごぼう	もっと野菜を食べよう! 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう!
11 (金)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、くきわかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん	
14 (月)		さんましおやき 肉汁いため もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉 こうやどうぶ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ もやし、たまねぎ	食べ物の命に感謝
15 (火)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	こめごパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ソーセージステーキ とり肉、とう乳	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、パセリ	
16 (水)		とり肉たつたあげ もやしのうめあえ だいごんのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ、こうやどうぶ	もやし、きゅうり とうもろこし、うめ だいごん、にんじん、だいごんは	
17 (木)		さばみそに ひじきのいために せんべい汁	ごはん 糸こんにやく、せんべい サラダあぶら	牛乳 さば、ひじき、あぶらあげ とり肉	にんじん、えだまめ キャベツ、ごぼう、まいたけ ねぎ、きりぼしだいごん	
18 (金)		しゅうまい(2こ) ふきのいための ミニトマト こんさいのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、さつまあげ あぶらあげ	ぶき だいごん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ、ミニトマト	秋のお彼岸 9月19日から25日は秋のお彼岸です。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。
23 (水)		さけしおやき たいごんとぶた肉のもの キャベツのみそ汁 おはぎ	ごはん こんにやく、おはぎ サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	だいごん、にんじん えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
24 (木)		はるまき だいごんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉 はるまき	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ だいごん、きゅうり、とうもろこし	
25 (金)		ぶくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ぶくじんづけ りんご	~ 今月のりんご ~ 25日のりんごは、弘前産の「つがる」の予定です。
28 (月)		とり肉てりやき やさいいため とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン とうふ、あぶらあげ、わかめ	キャベツ、もやし、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、ねぎ	
29 (火)		赤うおしおやき いんげんのごまあえ 牛すきやき (マスカット)	ごはん ごま 糸こんにやく、ふ	はっこう乳 赤うお 牛肉、とうふ	いんげん、もやし、とうもろこし はくさい、にんじん しいたけ、ねぎ	
30 (水)		てりやきハンバーグ はくさいのからしあえ きょうとんすまし汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、きょうとん わかめ、なると、あぶらあげ	はくさい、ほうれんそう にんじん、しいたけ ねぎ	「魚うどん」は宮城県産の郷土料理です。 30日の給食では、魚うどんを使っています。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

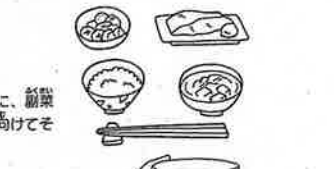
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食品ロスをへらそう!

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

和食の食器の並べ方

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁わんは右側に、茶碗を右側に、副菜を左側に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けてそろえて置くようにします。



茶碗の持ち方

4本の指の上に茶碗をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえたとどろが安定します。

このような持ち方はしないように気をつけよう



知っていますか? ◆◆ 食べ物のはたらき ◆◆

「食べる」ことは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食べ物は、含まれている栄養素や体内ではたらきにより、「おもに熱や力になる食品」、「おもに血や肉・骨になる食品」、「おもに体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

