



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(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	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)		さんま塩焼き 肉汁炒め もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 さんま、豚肉 高野豆腐、油揚げ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ もやし、玉ねぎ	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)		照焼きハンバーグ 白菜のからし和え 魚うどんのすまし汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ、魚うどん わかめ、なると、油揚げ	白菜、ほうれん草 にんじん、しいたけ ねぎ	
3 (木)		鶏肉竜田揚げ もやしの梅和え 大根のみそ汁	ごはん 米油	牛乳 鶏肉 油揚げ、高野豆腐	もやし、きゅうり とうもろこし、梅 大根、にんじん、大根葉	「魚うどん」は宮崎県の郷土料理です。2日の給食では、魚うどんを使ってすまし汁にしました。
4 (金)		あじ白しょうゆ焼き 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 あじ、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	大根、にんじん 枝豆、しいたけ 白菜、しめじ、ねぎ	
7 (月)		いわしおろし煮 白菜のおひたし みそけんちん汁	ごはん	牛乳 いわし、豆腐	大根、白菜、小松菜 にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	青森県の洋なし「ゼネラルレクラーク」 11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)		鶏肉しょうが焼き きんぴらごぼう かぶのとりみ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 油揚げ	ごぼう、にんじん かぶ、白菜 しめじ	
9 (水)		えびいかかき揚げ キャベツのり和え	うどん 米油	牛乳 鶏肉、なると、油揚げ えび、いか、のり	わらび、ぜんまい、細竹、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ ほうれん草、玉ねぎ、しゅんぎく、ごぼう	青森県の洋なし「ゼネラルレクラーク」 11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。
10 (木)		たまご焼き メンマの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 わかめ、たまご 鶏団子	メンマ、にんじん 白菜 玉ねぎ、ねぎ	
11 (金)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、セリー オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、りんごシロップ漬 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃シロップ漬、ゼネラルレクラーク缶詰	もっど 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！
16 (水)		しゅうまい(2個) ふきの炒め物 ミニトマト(2個) 根菜のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 しゅうまい、さつま揚げ 油揚げ	ふき 大根、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ、ミニトマト	
17 (木)		赤魚塩焼き いんげんのごま和え 牛すき焼き	ごはん ごま 糸こんにゃく、ふ	発酵乳 赤魚 牛肉、豆腐	いんげん、もやし、とうもろこし 白菜、にんじん しいたけ、ねぎ	もっど 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！
18 (金)		つくね キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 つくね、鶏肉 わかめ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん ねぎ	
23 (水)		香巻 大根サラダ	中華めん 米油	牛乳 豚肉 香巻	キャベツ、もやし 玉ねぎ、にんじん、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	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、おはぎをお供える風習があります。
24 (木)		さげ場焼き 大根と豚肉の煮物 キャベツのみそ汁 おぼろ	ごはん こんにゃく、おはぎ サラダ油	牛乳 さげ、豚肉 油揚げ	大根、にんじん 枝豆 キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
25 (金)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 なると、茎わかめ	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 白菜、玉ねぎ、にんじん	～ 今月のりんご ～ 28日のりんごは、弘前産の「つがる」の手予定です。
28 (月)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	
29 (火)		さばみそ煮 ひじきの炒め煮 せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダ油	牛乳 さば、ひじき、油揚げ 鶏肉	にんじん、枝豆 キャベツ、ごぼう、まいたけ ねぎ、切干大根	
30 (水)		鶏肉照焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ベーコン 豆腐、油揚げ、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 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	

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かます。
- 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あります。(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。

食品回スをへらそう！

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。

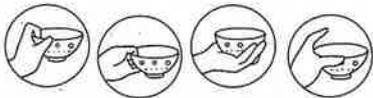
和食の食器の並べ方

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。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。

茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

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くの速いにより、「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。

熱や力になる食品
米、パン、めん、いも、砂糖、油など

血や肉・骨になる食品
魚、肉、たまご、豆、豆腐、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

体の調子を整える食品
野菜、くだもの、きのこなど