



献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和2年10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 (木)		まぐろカツ キャベツのレモンあえ なめこのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 まぐろ、とり肉 とうふ	キャベツ、きゅうり なめこ、だいこん ねぎ	「食欲の秋」到来! 秋は、自然の恵みを受けた食材がたくさん収穫される時期です。収穫し、味わうことができることに感謝しながら、食欲の秋を楽しみましょう。
2 (金)		いわしうめ メンマのいためもの せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく、サラダあぶら せんべい	牛乳 いわし とり肉	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、まいたけ、ねぎ きりぼしだいこん	
5 (月)		さけしおやき こうやどうふのごもくに こまつなのみそ汁	ごはん こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さけ、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えだまめ しいたけ、こまつな もやし、たまねぎ	
6 (火)		どり肉トマトソースに ひよこめとコーンのソー やさいスープ りんご	こめこパン サラダあぶら	牛乳 とり肉、ひよこめ ベーコン	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ブロッコリー マッシュルーム、ねぎ、りんご	2日のせんべい汁の鶏肉は、県産地鶏(青森シャモロック)を使用しています。 9日のつみれは、青森県の雲にんじんペースト・鶏きびペーストと、魚のすり身を混ぜ合わせたものです。 鶏きびは、弘前市の西部にある岩山山のふもとと、黒部川で栽培、収穫されている甘みの強いスイートコーンで、弘前市が誇る特産物のひとつです。
7 (水)		きのこ入りしのだに やさしいごますあえ とん汁	ごはん こんにゃく、ごま ごまあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ ぶた肉	しいたけ、たまねぎ、にんじん しめじ、もやし、きゅうり はくさい、ごぼう、ねぎ	
8 (木)		ふくじんづけ 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、ふくじんづけ りんごシロップづけ おうとうかんづめ、バナナ、りんご	
9 (金)		ごもくたまごやき ぶた肉ときのこのいためもの つみれのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく、ひじき サラダあぶら	牛乳、たまご、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ つみれ、あぶらあげ	たけのこ、にんじん、しいたけ たまねぎ、エリンギ、しめじ だいこん、チンゲンサイ	10月10日は 目の愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、食事中はテレビやスマートフォンなどの電源は切りましょう。
12 (月)		あじフライ だいこんのそぼろに あつあげのみそ汁	ごはん こんにゃく、こめあぶら サラダあぶら	牛乳 あじ、ぶたひき肉 あつあげ	しそ、だいこん、にんじん しいたけ、えだまめ、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ	
13 (火)		しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあますいため ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 しゅうまい とり肉、くまわかめ なると	たけのこ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、はくさい にんじん、ねぎ、りんごジュース	野菜と一緒に食べよう! 15日のやきそばには臭が入っていないので、野菜いためを混ぜていただきますよ。
14 (水)		つくね いんげんとツナのごまドレッシングあえ いもに	ごはん ごま、さといも こんにゃく、サラダあぶら	牛乳 つくね、ツナ 牛肉	いんげん、もやし とうもろこし、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	
15 (木)		さかなとわかめのとうふやき やさしいため ブルーベリータルト	やきそば タルト サラダあぶら	牛乳 すりみ、とうふ ぶた肉、わかめ	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ かぼちゃ	15日のさかなとわかめのとうふやきの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。
16 (金)		さばみそに もやしのりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さば、のり、とり肉 ぶた肉、とうふ	もやし、こまつな、たまねぎ にんじん、ごぼう ねぎ	
19 (月)		さんまもみじおろしに はくさいのおひたし とうふのすまし汁	ごはん こんにゃく まめふ	牛乳 さんま、とうふ あぶらあげ、かまぼこ	ひらたけ、にんじん、きくらげ、ごぼう しいたけ、だいこん、はくさい ほうれんそう、ねぎ	各地の郷土料理 ●14日「いも煮」(山形県) 東北地方では、秋に河川敷などの野外で集まり、鍋料理を作って食べる行事があります。牛肉とさといもを使ったしょうゆ味のいも煮は、山形県の郷土料理です。 ●21日「ねりこみ」(青森県) ねりこみは、福刈りの時期に置作に感謝して食べたたり、お祝い事がある時に食べられてきた青森県の郷土料理です。
20 (火)		ほうれんそう入りオムレツ フラーサラダ クリームシチュー	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	ほうれんそう、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しめじ	
21 (水)		ぶた肉しょうがやき ねりこみ もやしのみそ汁	ごはん さつまいも こんにゃく	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ くまわかめ	にんじん、もやし こまつな、えのきたけ ねぎ	
22 (木)		えびカツ キャベツサラダ わふうコンソメスープ わなしゼリー	ごはん こめあぶら ゼリー	牛乳 えび、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、赤ピーマン にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	地元のりんごを 食べよう 弘前産のりんごを使用しています。6日は「トキ」、27日は「早生ふじ」を予定しています。
23 (金)		赤うおさいきょうやき しみずりナン入りみそごぼう はくさいのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉 あぶらあげ、こうやどうふ	ごぼう、にんじん はくさい たまねぎ	
26 (月)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉だんご ぎょうざ	もやし、ほうれんそう とうもろこし、はくさい、しいたけ にんじん、にら	和食の良さを 知ろう!受け継ごう! 2018年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食(WASHOKU)」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。
27 (火)		ふくじんづけ りんご	ごはん さつまいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん エリンギ、しめじ ふくじんづけ、りんご	
28 (水)		とり肉みそやき くまわかめのいために キャベツのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、ごまあぶら	牛乳、とり肉 くまわかめ、さつまあげ あぶらあげ、こうやどうふ	にんじん、たまねぎ キャベツ、えのきたけ ねぎ	さつまいもは、秋から冬にかけて収穫され、これから旬を迎えます。かせの予防や疲労回復、肌荒れの予防に効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。
29 (木)		さつまいもてんぷら だいこんとツナのあえもの	うどん さつまいも こめあぶら	牛乳 とり肉、あぶらあげ かまぼこ、わかめ、ツナ	にんじん、ねぎ、しいたけ だいこん、きゅうり とうもろこし	
30 (金)		てりやきハンバーグ ひじきのいために せんぎり汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳、ハンバーグ ひじき、ちくわ、だいず あぶらあげ、こうやどうふ	にんじん、はくさい えのきたけ きりぼしだいこん	

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。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

けんこうのりんご 子ども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日歯みがき

～子どもの頃から身につけてほしい習慣～

知っていますか? 口中調味

口中調味とは、噛むことで生まれる味の变化を口の中で楽しむ食べ方のことをいいます。焼き肉や刺身、カレー、味噌汁など、噛むことで生まれる味の变化を楽しめるよう「三角食べ」を意識し、「はっかり食べ」をしないように気をつけましょう。

「はし」を中心に、和・洋・中、さまざまなおかずを楽しみましょう。

心を込めて 給食の片づけ

給食の片づけは、心を込めて行いましょう。

- 食卓は清潔に保ち、片づけに協力しよう
- 食卓に食べ物が残っていないかを確認しよう
- 配膳員さんに感謝の気持ちを伝えよう