



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(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 (木)		 いわし梅煮 メンマの炒め物 せんべい汁	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 せんべい	牛乳 いわし 鶏肉	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、まいたけ、ねぎ 切干大根	「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)		 えびカツ キャベツサラダ 和風コンソメスープ	ごはん 米油	牛乳 えび、鶏肉 油揚げ	キャベツ、赤ピーマン にんじん、大根 しいたけ、ねぎ	
5 (月)		 さんまもみじおろし煮 もやしののり和え 鶏団子のみそ汁	ごはん	牛乳 さんま、のり 鶏肉、豚肉、豆腐	もやし、小松菜 大根、玉ねぎ、にんじん ごぼう、ねぎ	1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。
7 (水)		 魚とわかめの豆腐焼き 野菜炒め ブルーベリータルト	焼きそば タルト サラダ油	牛乳 すり身、豆腐 豚肉、わかめ	キャベツ、もやし にんじん、玉ねぎ かぼちゃ	野菜と一緒に食べよう! 7日の焼きそばには具が入っていないので、野菜炒めを混ぜてください。
8 (木)		 照焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 千切り汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳、ハンバーグ ひじき、ちくわ、大豆 油揚げ、高野豆腐	にんじん、白菜 えのきたけ 切干大根	7日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用していません。
9 (金)		 福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬 りんごシロップ漬 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	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。
13 (火)		 まぐろカツ キャベツのレモン和え なめこのみそ汁 煎菜ゼリー	ごはん 米油 ゼリー	牛乳 まぐろ、鶏肉 豆腐	キャベツ、きゅうり なめこ、大根 ねぎ	各地の郷土料理 ●14日「ねりこみ」(青森県) ねりこみは、霜刈りの時期に豊作に感謝して食べた、お祝いの行事がある時に食べられてきた青森県の郷土料理です。 ●15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。
14 (水)		 豚肉しょうが焼き 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 豚肉、油揚げ まわかめ	にんじん、もやし 小松菜、えのきたけ ねぎ	
15 (木)		 つくね いわしとツナのごまドレッシング和え いも煮	ごはん ごま、さといも こんにゃく、サラダ油	牛乳 つくね、ツナ 牛肉	しそ、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	
16 (金)		 赤魚西京焼き 清水森ナンバ入りみそごぼろ 白菜のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉 油揚げ、高野豆腐	ごぼう、にんじん 白菜 玉ねぎ	
19 (月)		 あじフライ 大根のそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにゃく、米油 サラダ油	牛乳 あじ、豚ひき肉 厚揚げ	ひらたけ、きくらげ、ごぼう、大根 にんじん、しいたけ、枝豆 玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ	
20 (火)		 鶏肉トマトソース煮 ひよこ豆とコーンのソテー 野菜スープ りんご	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 ベーコン	とうもろこし、玉ねぎ 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	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。20日は「トキ」、28日は「早生ふじ」を予定しています。
21 (水)		 さつまいも天ぷら 大根とツナの和え物	うどん さつまいも 米油	牛乳 鶏肉、油揚げ かまぼこ、わかめ、ツナ	にんじん、ねぎ、しいたけ 大根、きゅうり とうもろこし	
22 (木)		 五目たまご焼き 豚肉ときのこの炒め物 つみれのみそ汁	ごはん、ひじき 糸こんにゃく サラダ油	牛乳、たまご、とり肉 豚肉、高野豆腐 つみれ、油揚げ	たけのこ、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、エリンギ、しめじ 大根、チンゲン菜	22日のつみれは、青森県の雪にんじんペースト・おぎなみペースト、魚のすり身を混ぜ合わせたものです。 おぎなみは、弘前市の西部にある岩木山のふもととの嶺地区で栽培、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。
23 (金)		 肉団子(2個) ナムルサラダ ぎょうざスープ	ごはん ごま	牛乳 肉団子 ぎょうざ	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜、しいたけ にんじん、にら	
26 (月)		 さばみそ煮 まわかめの炒め煮 キャベツのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 さば、まわかめ さつまいも、油揚げ	にんじん、玉ねぎ 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。かぜの予防や疲労回復、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。
27 (火)		 しゅうまい(2個) 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ	ごはん サラダ油	しゅうまい 鶏肉、まわかめ かまぼこ	たけのこ、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、白菜 にんじん、ねぎ、りんごジュース	
28 (水)		 福神漬 りんご	ごはん さつまいも オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん エリンギ、しめじ 福神漬、りんご	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。
29 (木)		 さけ塩焼き 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁	ごはん こんにゃく サラダ油	牛乳 さけ、高野豆腐 鶏肉、油揚げ	大根、にんじん、枝豆 しいたけ、小松菜 もやし、玉ねぎ	
30 (金)		 鶏肉みそ焼き 白菜のおひたし 豆腐のみそ汁	ごはん ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	白菜、ほうれん草 しめじ、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。

**片んころひろさき
こども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 身につけよう健康習慣～

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変化を口の中で楽しむ食べ方のことを言います。聞き慣れない言葉に、難しいことのようにも感じますが、日本では昔からごはんやおかず、汁物などを交互に食べる「三角食べ」を行うことで、自然と実践されてきました。

噛むことで生まれる味の変化を楽しめるよう「三角食べ」を意識し、「ばっかり食べ」をしないように気をつけましょう。

ごはんを中心に、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

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

- 食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう
- 食卓に食べ物がついていないかを確認しよう
- 配せたい皿をきれいにしよう