



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		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
		こ	だて	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)			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 しいたけ、えだまめ こまつな、もやし、たまねぎ	「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)			きのこ入りしのだに やさいのごますあえ 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	
5(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、サラダあぶら こめあぶら	牛乳 あじ、ぶたひき肉 あつあげ	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	8日つみれは、青森県の魚にんじんべー スト・煮きみべーストと、魚のすり身を 混ぜ合わせたものです。 煮きみは、弘前市の西部にある岩木山の ふもととの嶺地区で栽培、収穫されている日 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。
6(火)			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、P'YAG'かんづめ	
7(水)			とり肉トマトソースに ひよこまめとコーンのソテー 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、ひよこまめ ペーコン	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	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。 ◆◆◆◆◆
8(木)			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 サラダあぶら	牛乳、たまご、ひじき、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、ねぎ	
9(金)			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、にら にんじん、しいたけ	野菜と一緒に食べよう! 13日のやしそばには具 が入っていないので、野菜の ためを混ぜていただきま しょう。
12(月)			とり肉みやき くわがめのために 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 くわがめ、さつまあげ あぶらあげ、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん キャベツ、えのきたけ ねぎ	
13(火)			さかなとわかめのとうふやき やさいいため ブルーベリータルト	やしそば タルト サラダあぶら	牛乳 すりみ、とうふ わかめ、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、もやし にんじん	13日のさかなとわかめのとうふやき の色は、かぼちゃの色によるもので、た まごは使用しておりません。
14(水)			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	
15(木)			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 くわがめ	しそ、にんじん もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ	各地の郷土料理 ●15日「ねりこみ」(青森県) ねりこみは、福刈りの時期に墨作に感謝 して食べたり、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。 ●16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。
16(金)			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	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	
19(月)			いわしうめ メマのためもの 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	19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。
20(火)			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 ゼリー こめあぶら	牛乳 えび、とり肉 あぶらあげ	キャベツ、赤ピーマン だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	
21(水)			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	コッパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご ペーコン、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 たまねぎ、にんじん、しめじ	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。7日は「トキ」、28日は 「早生ふじ」を予定しています。
22(木)			しゅうまい(2こ) とり肉とピーマンのあまずいため ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	しゅうまい とり肉、なると くわがめ	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	
23(金)			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	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	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。
26(月)			赤うおさいきょうやき しめじも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	
27(火)			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 なると、わかめ、ツナ	にんじん、しいたけ、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	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)			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	
29(木)			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	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。
30(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	

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。

けんこうのろさき じょう ども3か条

1. 早寝 早起 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中で楽しむ食べ方のことを言います。歯が壊れない歯茎に、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、丼物などを食卓に食べる「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、「はばかり食べ」をしないように気をつけましょう。

心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを込めてきれいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って廃品に譲ろう

食卓に食べ残りがついていないかを確認しよう

配膳員がきれいにしよう