



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
ふるさとの食べ物に  
関心をもとう

令和2年11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)	
2 (月)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ カレースープ	食パン ジャム オリーブ油	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	<b>11月は食育月間</b>  青森県では、国の食育月間である6月に加え、県産食材が豊富に出回る11月も食育月間としています。 この機会に、「食育」について考えてみましょう。 4日には、ふるさとの食材に親しんでもらうため、「ふるさと産品給食の日」を実施します。
4 (水)		チキンみそカツ 白菜と菊の和え物 なめこのみそ汁 あおもりぶり汁	ごはん 米粉プリン 米油	牛乳 鶏肉 豆腐	白菜、小松菜 菊、なめこ、大根 ねぎ、りんご	
5 (木)		おろしハンバーグ 長いものうま煮 キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダ油	牛乳 ハンバーグ、鶏肉 油揚げ	大根、にんじん、たけのこ 枝豆、キャベツ、しいたけ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
6 (金)		さけ塩焼き さわかめの炒め煮 せんべい汁	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダ油	発酵乳 さけ、鶏肉 さわかめ、油揚げ	にんじん、キャベツ、ごぼう まいたけ、ねぎ 切干大根	
9 (月)		肉団子(2個) 豚キムチ炒め わかめスープ	ごはん 春雨 サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ	白菜、キャベツ、にんじん 大根、にら、ねぎ もやし、ねぎ	
10 (火)		ほたてフライ(2個) ひじきとツナの和え物 厚揚げのみそ汁	ごはん こんにゃく 米油	牛乳、鶏肉 油揚げ、ほたて ツナ、ひじき、厚揚げ	ごぼう、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、もやし	
11 (水)		いかメンチ さつまいもサラダ	そば風めん さつまいも	牛乳、いかメンチ 鶏肉、かまぼこ 油揚げ	にんじん、ねぎ しいたけ、枝豆、ぜんまい わらび、細竹、えのきたけ	
12 (木)		いわしおろし煮 れんこんのみそ炒め 白菜のとろみ汁	ごはん サラダ油	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	れんこん、玉ねぎ にんじん、白菜 ごぼう、ほうれん草	
13 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ、にんじん、福神漬 とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、ねぎ、りんご	
16 (月)		ミートオムレツ フラワーサラダ さつまいものシチュー	米粉パン さつまいも オリーブ油	牛乳 たまご、鶏肉 ベーコン、豆乳	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、エリンギ	
17 (火)		ぶり塩こうじ焼き 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま ごま油	牛乳 ぶり、鶏肉 油揚げ、のり	もやし、ほうれん草 大根、にんじん ねぎ	
18 (水)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのレモン和え 和風コンソメスープ	ごはん	牛乳 ハンバーグ、ツナ 鶏肉、油揚げ	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん ねぎ、しいたけ、りんご	
19 (木)		しゅうまい(2個) ピピンパ炒め 中華スープ	ごはん ごま ごま油	牛乳 しゅうまい、豚肉 さわかめ	もやし、ほうれん草、にんじん ぜんまい、せり、きくらげ、白菜 チンゲン菜、メンマ、ねぎ	
20 (金)		さばカレー煮 なめたけ和え じゃがいものみそ汁 りんご	ごはん じゃがいも	牛乳 さば、わかめ 油揚げ	もやし、小松菜 えのきたけ、玉ねぎ りんご	
24 (火)		とんかつたまごじ 満水森ナン入りみそごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	牛乳 たまご、豚肉 豆腐、わかめ、油揚げ	ごぼう にんじん 玉ねぎ、ねぎ	
25 (水)		魚とわかめの豆腐焼き しそ味長いもサラダ	中華めん 長いも サラダ油	牛乳 なると、豚肉 魚すり身、わかめ、豆腐	キャベツ、もやし、メンマ にんじん、ねぎ たまねぎ、かぼちゃ	
26 (木)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	
27 (金)		赤魚西京焼き かぶと厚揚げの甘酢煮 もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 赤魚、厚揚げ さわかめ、油揚げ	かぶ、にんじん、しいたけ もやし、チンゲン菜 ねぎ	
30 (月)		豚肉しょうが焼き ごぼうサラダ 豆乳入りみそ汁	ごはん ごま	牛乳 豚肉、油揚げ 大豆、豆乳	ごぼう、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん しいたけ、ねぎ	

あおもりぶり汁は青森県産の米粉とりんごを使ったデザートです。

- ・10日 ひじきとツナの和え物
- ・11日 さつまいもサラダ
- ・30日 ごぼうサラダ

たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。

**弘前産のりんご**  
13日は「シナノスイート」、  
20日は「玉林」を予定しています。

**食べて作って  
伝えていこう**  
**郷土料理**

11月23日は  
**勤労感謝の日**

毎日食べている食事は、たくさんの方のたはらきによって作られていることを忘れないようにしましょう。



25日の魚とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色によるもので、卵は使用していません。

**やってみよう!**  
食事の準備や後かたづけ

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。
6. そば風めんには、そば粉を使用していません。

**11月は食育月間です**

11月は青森県の食育月間です。  
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、「食育」について考えてみましょう!

青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
「あぶにん」

ふるさとを元気にする **地産地消** に取り組んでいます!

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費しようという取り組みのことです。地産地消では、より新鮮なものを食べられることや、どのようにしてつくられているかわかり安心感が得られること、地域の農業や産業の活性化につながるといった良い面がたくさんあります。

給食でも地産地消に積極的に取り組んでいます。給食を通して、ふるさとの食べ物に親しんでほしいと願っています。

**給食でよく使われている青森県産の食べ物**

米、パン、めん、牛乳、鶏肉、豚肉、たまご、ごぼう、りんご、長いも、じゃがいも

知ってる? 「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味

「いただきます」は食べ物のいのちをいただくこと、「ごちそうさま」は食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。

このような食事に関する感謝のあいさつは、世界でもめずらしく、日本文化の特徴でもあります。

毎食きちんと食事のあいさつをして、感謝の気持ちを表しましょう。

**魚の骨に気をつけよう**

給食では、焼き魚、煮魚、揚げ物など、いろいろな調理法で、魚料理が登場します。かたい骨が残っていることがあるので、ゆっくりとよくかんで食べ、かたい骨を見つけたら、じょうずに取りのぞきましょう。