献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成 28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	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
3 (月)		ぶた肉みそやき ひじきのいために せんべい汁	牛乳 ぶた肉、ひじき、だいず とり肉	ごはん 糸こんにゃく、せんべい サラダあぶら	にんじん、ごぼう しめじ、キャベツ ねぎ、きりぼしだいこん	
4 (火)		チキンカレー ふくじんづけ りんご	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	・りんごは弘前産の「トキ」の予定です。
5 (水)		きのこごはん さんまかんろに しそあじ長いもサラダ えびだんご入りすまし汁	牛乳 さんま、えびだんご とうふ	ごはん 長いも	ひらたけ、にんじん きくらげ、ごぼう、しいたけ ねぎ	**食欲の秋** 秋は自然の恵みをう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。
6 (木)		そばふうめん さつまいも天ぷら キャベツののりあえ	牛乳 とり肉 のり、あぶらあげ	そばふうめん さつまいも こめあぶら	わらび、ぜんまい、ほそたけ、えのきたけ にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、こまつな	
7 (金)		さばしょうがに ぶた肉とだいこんのにもの もやしのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さば、ぶた肉、だいず こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいこん、にんじん もやし ねぎ	10月10日 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。目の疲れをとり、大切にしましょう。 7日はビタミンAを多く含むブルーベリーゼリーが付きます。
11 (火)		せわりコッペパン ポークウィンナー ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	せわりコッペパン	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、にんじん、マッシュルーム たまねぎ、ねぎ	
13 (木)		(マスカット) しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	はっこう乳 しゅうまい、ぶたひき肉 とうふ、なると、くきわかめ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	たけのこ、ねぎ しいたけ、だいこん はくさい、にんじん	**生活習慣病の予防のために【あおもり型給食】** ①「塩分」ひかえめ 小学生　2.5ｇ 中学生　3.0ｇ ②「野菜」たっぷり 小学生　１００ｇ以上 中学生　１２０ｇ以上 ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
14 (金)		ほうれんそう入りたまごやき もやしのうめあえ とん汁	牛乳 たまご、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん	もやし、きゅうり、ほうれんそう だいこん、にんじん、とうもろこし ごぼう、しめじ、ねぎ	
17 (月)		肉だんご(2こ) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉だんご なると	ごはん ワンタン ごま	ほうれんそう、もやし とうもろこし、たけのこ、はくさい にんじん、ねぎ	
18 (火)		いわしおろしに こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	牛乳 いわし、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	ごはん サラダあぶら	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	
19 (水)		ハンバーグ きのことやさいのいためもの じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ、わかめ あぶらあげ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	キャベツ、もやし、しめじ、たもぎたけ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、ねぎ	
20 (木)		みそラーメン やさいコロッケ だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉	ちゅうかめん じゃがいも、こめあぶら サラダあぶら	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、だいこん、きゅうり たまねぎ、とうもろこし、いんげん	**あとかたづけはきれいに！** あとかたづけは、みんなで協力して行いましょう。また、食べ終わった後の食器はきれいに返してくれると気持ちがいいですね。
21 (金)		とり肉てりやき ふきのあぶらいため かぶのとろみ汁	牛乳 とり肉、さつまあげ あつあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	ふき、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
24 (月)		しそごはん かつおフライ はくさいのおひたし だいこんのみそ汁	牛乳 かつお こうやどうふ	ごはん こめあぶら	しそ、はくさい ほうれんそう、だいこん だいこんは、にんじん	
25 (火)		こめこパン オムレツ りんご さつまいものシチュー	牛乳 たまご、ベーコン とう乳	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	りんご、にんじん たまねぎ、ほうれんそう しめじ	・りんごは弘前産の「早生ふじ」の予定です。
26 (水)		チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ とうふのみそ汁	牛乳 とり肉、ツナ、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごはん こめあぶら	キャベツ きゅうり ねぎ	**～ いもに ～** 東北地方では秋に河川敷などの野外で集まり、さといもを使ったなべ料理などを作って食べる行事があります。 28日のいもにには、さといもを使っています。
27 (木)		つくね きんぴらごぼう 長いものみそ汁	牛乳 つくね、ぶた肉 あつあげ	ごはん 長いも、糸こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん だいこん、こまつな ねぎ	
28 (金)		さけしおやき いもに なめこ汁	牛乳 さけ、ぶた肉 とうふ	ごはん さといも、こんにゃく サラダあぶら	ごぼう、にんじん まいたけ、なめこ だいこん	
31 (月)		ポークカレー ふくじんづけ とう乳デザート	牛乳 ぶた肉 とう乳	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、パイナップルかんづめ りんごシロップづけ、おうとうかんづめ	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課【TEL 82−1835】にて随時受け付けております。

1.「はし」は毎日持参です。わす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. ▭ で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
   また、献立で使用していない食材が意図せず混入する場合があります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価が知りたい方は学校へお問い合わせください。
5. そば風めんには、そば粉を使用していません。

「食欲の秋」到来！

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米やりんご、きのこ、さといも、あぶらののったサンマなど、この時期ならではの味わいですね。

気候も良く、おいしい物がたくさんあってついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみましょう。

『日本型食生活』とは

主食のご飯を中心に主菜（魚介や大豆製品など）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えたバランスのとれた食事です。

目を大切にしましょう