



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成 28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	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
3 (月)		いわしおろし煮 もやしとツナのごま酢和え みそけんちん汁	牛乳 いわし、ツナ 豆腐	ごはん ごま ごま油	もやし、きゅうり 大根、にんじん ごぼう、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。
5 (水)		さつまいも天ぷら キャベツののり和え	牛乳 鶏肉 のり、油揚げ	そば風めん さつまいも 米油	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、小松菜	
6 (木)		さんま甘露煮 しそ味長いもサラダ えび団子入りすまし汁	牛乳 さんま、えび団子 豆腐	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	
7 (金)		赤魚塩焼き 白菜のからし和え 肉じゃが <u>ブルーベリーゼリー</u>	牛乳 赤魚 豚肉	ごはん じゃがいも、糸こんにゃく サラダ油	ほうれん草、白菜 にんじん、玉ねぎ いんげん	10.10 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ます。
12 (水)		さけ塩焼き 豚肉と大根の煮物 もやしのみそ汁	牛乳 さけ、豚肉、油揚げ 大豆、高野豆腐	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん もやし ねぎ	
13 (木)		福神漬 りんご	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	りんごは弘前産の「トキ」の予定です。
14 (金)		しゅうまい(2個) マーボー豆腐 中華スープ (マスカット)	発酵乳 しゅうまい、豚ひき肉、豆腐 なると、わかめ	ごはん サラダ油 ごま油	たけのこ、ねぎ しいたけ、大根 白菜、にんじん	
17 (月)		豚肉みそ焼き ぶきの油炒め かぶのとりみ汁	牛乳 豚肉、さつまいも 厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ぶき、にんじん かぶ、白菜 しめじ	生活習慣病の予防のために 【あおもり型給食】
18 (火)		ほうれん草入りたまご焼き もやしの梅和え 豚汁	牛乳 たまご、豚肉 油揚げ	ごはん	もやし、きゅうり、ほうれん草 大根、にんじん、とうもろこし ごぼう、しめじ、ねぎ	
19 (水)		野菜コロッケ 大根サラダ	牛乳 豚肉	中華めん じゃがいも、米油 サラダ油	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、大根、きゅうり 玉ねぎ、とうもろこし、いんげん	
20 (木)		鶏肉照焼き きんぴらごぼう 長いものみそ汁	牛乳 鶏肉、豚肉 厚揚げ	ごはん 長いも、糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん 大根、小松菜 ねぎ	
21 (金)		肉団子(2個) ナムルサラダ ワンタンスープ	牛乳 肉団子 なると	ごはん ワンタン ごま	ほうれん草、もやし とうもろこし、たけのこ、白菜 にんじん、ねぎ	
24 (月)		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 豆乳	米粉パン さつまいも オリーブ油	りんご、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草 しめじ	りんごは弘前産の「早生ふじ」の予定です。
25 (火)		かつおフライ 白菜のおひたし 大根のみそ汁	牛乳 かつお 高野豆腐	ごはん 米油	しそ、白菜 ほうれん草、大根 大根菜、にんじん	後片づけはきれいに! 後片づけは、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けると気持ちがいいですね。
26 (水)		ハンバーグ きのこ野菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ、わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油	キャベツ、もやし、しめじ、たまごたけ 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	
27 (木)		チキンみそカツ キャベツとツナのレモン和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉、ツナ、豆腐 わかめ、油揚げ	ごはん 米油	キャベツ きゅうり ねぎ	～ いも煮 ～ 東北地方では秋に河川敷などの野外で集まり、里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。 31日のいも煮には、里いもを使っています。
28 (金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 豚肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん 福神漬、パインアップル缶詰 りんごシロップ漬、黄桃缶詰	
31 (月)		さばしょうが煮 いも煮 なめこ汁	牛乳 さば、豚肉 豆腐	ごはん 里いも、こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん まいたけ、なめこ 大根	

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。

- 「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。
- で囲んでいるデザートの容器等はセンターのコンテナに入れられないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。
- 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。
- 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出迎えます。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。



ご飯には、和・洋・中 問わず相性の良いおかずがたくさんあります。



目を大切にしましょう

目は口ほどにものをい...

「目は心の窓」ともいいますね。目「見る」だけでなく、私達の心の動きをあらわすという役割を持っています。この大切な目に必要な栄養について考えてみましょう。

目に必要な栄養素ビタミンA

うす暗いところでも見る目のはたらきには、ビタミンAが必要。また、たんぱく質も、目を構成する重要な栄養素です。これらの栄養素が不足しないよう、バランスのよい食生活を送りましょう。

ビタミンAをしっかりとって、目を守ろう!

ビタミンAは、油と一緒にとるとよく吸収されます。

