



献立のお知らせ

献立目標
旬の食べ物で元気にすごそう

平成29年9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)	
1 (金)		鶏肉照焼き 壱わかめの炒め煮 かぶのトロみ汁	牛乳 鶏肉、厚揚げ 油揚げ、壱わかめ	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	にんじん 白菜、しめじ かぶ	
4 (月)		かぼちゃオムレツ フロッコリーサラダ ミニトマト(2個) クリームシチュー	牛乳 たまご 鶏肉、豆乳	米粉パン オリーブ油 じゃがいも	かぼちゃ、フロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、パセリ にんじん、玉ねぎ、ミニトマト	4日のミニトマトは弘前産を予定しています。
5 (火)		まぐろカツ れんごんの金平 白菜のみそ汁	牛乳 まぐろ、豚肉 油揚げ	ごはん 米油、サラダ油 こんにゃく	れんごん、にんじん 白菜、小松菜 ねぎ	● 正しい配膳をしよう ● ・ごはんは左手前 ・汁物は右手前 ・おかずは奥 ・はしは先を左にして、手前に横置き
6 (水)		豚肉しょうが焼き 野菜とツナのごま酢和え なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナ、豆腐	ごはん ごま油	もやし、きゅうり なめこ、大根	
7 (木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、セリー	にんじん、玉ねぎ 福神漬、パイナップル缶詰 黄桃缶詰、りんごシロップ漬	このような配膳は日本料理の一汁三菜の形に基づいています。
8 (金)		さばみそ煮 みずの油炒め チンゲン菜のみそ汁	牛乳 油揚げ 豚肉、さば	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	みず、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ しめじ、ねぎ	● お米をしっかり食べよう！ お米は昔から日本人の食事の中心にあります。どんなおかずにも合いやすく、めんやパンに比べて、消化がゆっくりで太りにくい健康的な主食です。
13 (水)		揚げぎょうざ(2個) キャベツのレモン和え	牛乳 焼きそば、なると ぎょうざ、鶏肉	中華めん 米油	メンマ、もやし ねぎ、キャベツ きゅうり	
14 (木)		たまご焼き 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 たまご、鶏肉 肉団子、わかめ	ごはん こんにゃく サラダ油	たけのこ、れんごん、にんじん ごぼう、しいたけ、大根 えのきたけ、ねぎ	
15 (金)		赤魚塩焼き もやしののり和え さつまいも汁	牛乳 赤魚、のり 油揚げ	ごはん さつまいも	もやし、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	
19 (火)		肉団子(2個) マーボー豆腐 わかめスープ チキンカレー	牛乳 肉団子、わかめ 豆腐、豚ひき肉	ごはん サラダ油 ごま油	ねぎ、たけのこ しいたけ、にんじん もやし、キャベツ、玉ねぎ	
20 (水)		さんま竜田揚げ 白菜のおひたし 根菜汁 蒲焼きのたれ(小袋)	牛乳 さんま 油揚げ	ごはん 米油	白菜、ほうれん草 大根、ごぼう にんじん、しいたけ、ねぎ	ごはんにさんまの竜田揚げをのせて、蒲焼きのたれをかけて食べましょう。
21 (木)		鮭塩焼き 豚肉と大根の煮物 鶏団子汁	牛乳、豚肉 鮭、油揚げ 鶏団子(魚すり身入り)	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん 枝豆、白菜 えのきたけ、ねぎ	鶏団子には魚のすり身が入っています。
22 (金)		福神漬 りんご	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	りんごは弘前産の「つがる」の予定です。
25 (月)		いわしおろし煮 野菜炒め 里いものみそ汁	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ	ごはん 里いも サラダ油	キャベツ、もやし、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン 大根、えのきたけ、ねぎ	
26 (火)		つくね メンマ炒め せんべい汁 (マスカット)	発酵乳 つくね、鶏肉 さつま揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油、せんべい	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、切干大根 しめじ、ねぎ	
27 (水)		キャベツと豚肉の大判焼き 野菜のしそ和え	牛乳 なると、油揚げ 鶏肉、豚肉	うどん	もやし、にんじん、しいたけ わらび、ぜんまい、細竹、キャベツ えのきたけ、ねぎ、きゅうり、しそ	9月18日は敬老の日
28 (木)		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 しゅうまい、壱わかめ 豚肉、なると	ごはん サラダ油	たけのこ、オレンジピーマン 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン もやし、にんじん、ねぎ	ごはんを中心に、旬の食べものを取り入れた日本型食生活は、小麦や肉が多い欧米食に比べて、健康的で、長寿を支える食事だと考えられています。
29 (金)		メンチカツ いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ、油揚げ 鶏肉、わかめ	ごはん 米油 じゃがいも、ごま	いんげん、もやし とうもろこし、玉ねぎ 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。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等の空容器等はセンターのコンテナに入れなくてください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 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。



旬の食べものを食べよう！

食べものが豊富に出回る時期を「旬」といいます。旬の食べものは、おいしく、栄養たっぷり、安く手に入るので、毎日の食事に旬の食べものを取り入れましょう。

～ 秋が旬の魚 ～



さんま

さんまは「秋刀魚」と書きます。秋の魚の代表です。



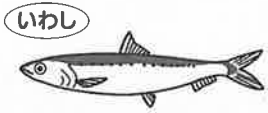
さば

「まさば」と「ごまさば」があり、秋は「まさば」が旬です。



さけ

1年中食べられますが、産卵前の秋のさけが特においしいです。



いわし

いわしは煮干しやちりめんじゃこなどいろいろな姿で食べられています。

魚にはDHAやEPAが多く含まれています。



魚の脂肪にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。特に、さばやさんま、いわしなどに多く含まれています。

《 DHAの効果 》

● 脳の発育をよくする

DHAは脳の発育に大切で、脳の老化をふせいで、健康に保つはたらきがあります。

● 学習力のアップ

脳の神経細胞に含まれ、情報伝達を助け、記憶力や学習力が高まると言われています。

《 EPAの効果 》

● 血液をサラサラにする

EPAは血液をサラサラにし、血流を良くし、動脈硬化や脳卒中の予防に効果があります。