



# 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(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	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)		ぶた肉しょうがやき やさいとツナのごまずあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ツナ、とうふ	ごはん ごまあぶら ごま	もやし、きゅうり なめこ、だいごん ねぎ	
4 (月)		さばみそに みずのあぶらいため チンゲンサイのみそ汁	牛乳 あぶらあげ ぶた肉、さば	ごはん サラダあぶら 糸こんにゃく	みず、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ しめじ、ねぎ	
5 (火)		トマトソースハンバーグ キャベツサラダ やさいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こめごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり とうもろこし、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、ねぎ	
6 (水)		さげしおやき ぶた肉とだいごんのもの とりだんご汁	牛乳、ぶた肉 さげ、あぶらあげ とりだんご(さかなすりみ入り)	ごはん こんにゃく サラダあぶら	だいごん、にんじん えだまめ、ほくさい えのきたけ、ねぎ	とりだんごにはさかなのすりみが入っています。
7 (木)		肉だんご(2こ) マーボー豆腐 わかめスープ	牛乳 肉だんご、わかめ とうふ、ぶたひき肉	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	ねぎ、たけのこ しいたけ、にんじん もやし、キャベツ、たまねぎ	
8 (金)		さんまとつたあげ はくさいのおひたし こんさい汁 かばやきのたれ(ごぶくろ)	牛乳 さんま あぶらあげ	ごはん こめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいごん、ごぼう にんじん、しいたけ、ねぎ	ごはんにさんまのつたあげをのせて、かばやきのたれをかけて食べましょう。
11 (月)		とり肉てりやき くわわかめのために かぶのとりみ汁	牛乳 とり肉、あつあげ あぶらあげ、くわわかめ	ごはん サラダあぶら 糸こんにゃく	にんじん、かぶ はくさい しめじ	● 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
12 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	牛乳 とり肉	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごシロップづけ	
13 (水)		たまごやき ちくせんに だいごんのみそ汁	牛乳 たまご、とり肉 肉だんご、わかめ	ごはん こんにゃく サラダあぶら	たけのこ、れんごん、にんじん ごぼう、しいたけ、だいごん えのきたけ、ねぎ	
14 (木)		キャベツとぶた肉のおおぼんやき やさいのしそあえ	牛乳 なると、あぶらあげ とり肉、ぶた肉	うどん	にんじん、しいたけ、わらび、ぜんまい ほそたけ、えのきたけ、ねぎ、しそ キャベツ、もやし、きゅうり	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。
15 (金)		まぐろカツ れんごんのきんぴら はくさいのみそ汁	牛乳 まぐろ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん こめあぶら、サラダあぶら こんにゃく	れんごん、にんじん はくさい、こまつな ねぎ	
19 (火)		かぼちゃオムレツ フロッキーサラダ ミニトマト クリームシチュー	牛乳 たまご とり肉、とう乳	ごはん オリーブあぶら じゃがいも	かぼちゃ、フロッキー 赤ピーマン、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、ミニトマト	19日のミニトマトは弘前産を予定しています。
20 (水)		ほっけてりやき 良いものうまに キャベツのみそ汁	牛乳 ほっけ、とり肉 ごう豆腐	ごはん こんにゃく、長いも サラダあぶら	たけのこ、にんじん えだまめ、キャベツ えのきたけ、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。
21 (木)		メンチカツ いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メンチカツ、あぶらあげ とり肉、わかめ	ごはん こめあぶら じゃがいも、ごま	いんげん、もやし とうもろこし、たまねぎ ねぎ	
22 (金)		しゅうまい(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳 しゅうまい、くわわかめ ぶた肉、なると	ごはん サラダあぶら	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	
25 (月)		ふくじんづけ りんご	牛乳 ぶた肉	ごはん オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	りんごは弘前産の「つがる」の予定です。
26 (火)		赤うおしおやき もやしのりあえ さつま汁	牛乳 赤うお、のり あぶらあげ	ごはん さつま汁	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	9月18日は敬老の日 
27 (水)		つくね メンマいため せんべい汁 (マスカット)	はつこう乳 つくね、とり肉 さつまあげ	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら、せんべい	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、きりぼしだいごん しめじ、ねぎ	
28 (木)		あげきょうざ(2こ) キャベツのレモンあえ	牛乳 やきぶた、なると ぎょうざ、とり肉	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、もやし ねぎ、キャベツ きゅうり	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)		いわしおろしに やさしいため さといものみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん さといも サラダあぶら	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 だいごん、えのきたけ、ねぎ	

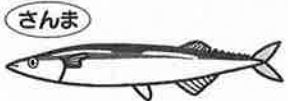
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

- 「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。
- 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、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 ～



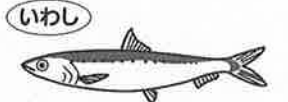
さんまは「秋刀魚」と書きます。秋の魚の代表です。



「まさば」と「ごまさば」があり、秋は「まさば」が旬です。



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 》

● 脳の発育をよくなる  
DHAは脳の発育に大切で、脳の老化をふせいだり、健康に保つはたらきがあります。

● 学習力のアップ  
脳の神経細胞に生まれ、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。