



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)

弘前市東部学校給食センター (TEL 26-0200)

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)		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 ごめあぶら 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	9月1日は「防災の日」
4 (月)		肉だんご(2こ) マーボーとうふ 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 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	5日は、ごはんにさんまのたつたあけを のせて、かばやきのたれをかけて食べまじ よう。 6日のミニトマトは弘前産を予定してい ます。
5 (火)		さんまのたつたあけ 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 ごめあぶら	はくさい、ほうれんそう だいこん、ごぼう にんじん、しいたけ、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 ・はしは左を前にして、手前に横置き 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。
6 (水)		かばやちオムレツ ブロッコリー-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	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも	かばやち、ブロッコリー 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	
7 (木)		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	とりだんごにはさかなのすりみが入っ ています。
8 (金)		つくね メンマいため せんべい汁 (マスカット)	はっこう乳 つくね、とり肉 さつまあげ	ごはん 糸こんにゃく ごまあぶら、せんべい	メンマ、にんじん、キャベツ ごぼう、きりぼしだいこん しめじ、ねぎ	
11 (月)		たまごやき ちんげん だいこんのみそ汁	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、れんこん、にんじん ごぼう、しいたけ、だいこん 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。
12 (火)		キャベツとぶた肉のおおぼんやき やさしいしそあえ	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	
13 (水)		さけしおやき ぶた肉とだいこんのもの とりだんご汁	牛乳、ぶた肉 さけ、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	だいこん、にんじん えだまめ、はくさい えのきたけ、ねぎ	
14 (木)		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 おとうろかんづめ、りんごシロップづけ	9月18日は 敬老の日 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。
15 (金)		ほっけでりやき 長いものうまに キャベツのみそ汁	牛乳 ほっけ、とり肉 こうやとうふ	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	
19 (火)		いわしおろしに やさしいため さいのみのみそ汁	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん さいの目 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 だいこん、えのきたけ、ねぎ	
20 (水)		トマトソースハンバーグ キャベツサラダ やさしいスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ごめこパン 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	
21 (木)		まぐろカツ れんこんのきんぴら はくさいのみそ汁	牛乳 まぐろ、ぶた肉 あぶらあげ	ごはん ごめあぶら、サラダあぶら こんにゃく	れんこん、にんじん はくさい、こまつな ねぎ	～りんごを食べよう～ 28日のりんごは 弘前産の「つがる」 の予定です。
22 (金)		ぶた肉しょうがやき もやしとツナのごますあえ なめめ汁	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 なめめ、だいこん ねぎ	
25 (月)		とり肉でりやき くわがめのいために かぶのとうもろ汁	牛乳 とり肉、あつあげ あぶらあげ、くわがめ	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	
26 (火)		あげようざ(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 ごめあぶら	メンマ、もやし ねぎ、キャベツ きゅうり	
27 (水)		赤うおしおやき もやしののりあえ さつまいも汁	牛乳 赤うお、のり あぶらあげ	ごはん さつまいも	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん しめじ、ねぎ	
28 (木)		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	
29 (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、くわがめ 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	

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



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。