



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
食べ物に関心をもとう

令和2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	熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類 (A・C)	
1 (火)		とり肉たつあげ もやしのうめあえ だいこんのみそ汁	ごはん こめあぶら	牛乳 とり肉 あぶらあげ、こうやどうふ	もやし、きゅうり とうもろこし、うめ だいこん、にんじん、だいこんは	<b>備えよう!</b> <b>防災</b> 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。もしもの時のために食料などを備蓄していますか?これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。
2 (水)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると、くきわかめ	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、たまねぎ、にんじん	
3 (木)		さけしおやき だいこんとぶた肉のもの キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく サラダあぶら	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ キャベツ、えのきたけ、ねぎ	
4 (金)		てりやきハンバーグ はくさいのからしあえ みそけんちん汁	ごはん	牛乳 ハンバーグ とうふ	はくさい、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
7 (月)		ぶた肉みそやき きんぴらごぼう かぶののりみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 ぶた肉、さつまあげ あぶらあげ	ごぼう、にんじん かぶ、はくさい しめじ	
8 (火)		ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、ゼリー オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、りんごシロップ ふくじんづけ、ゼネラルレクラークかんづめ おうとうシロップ、パイナップルかんづめ	
9 (水)		ハムカツ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	こめごパン こめあぶら	牛乳 ハムカツ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	
10 (木)		さばみそに ひじきのいために せんべい汁	ごはん 糸こんにやく、せんべい サラダあぶら	牛乳 さば、ひじき、あぶらあげ とり肉	にんじん、えだまめ キャベツ、ごぼう、まいたけ ねぎ、きりぼしだいこん	
11 (金)		しゅうまい(2こ) ぶきのいためもの ごんさいのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 しゅうまい、さつまあげ あぶらあげ	ぶき だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	
14 (月)		赤うおしおやき いんげんごまあえ 牛すぎやき	ごはん ごま 糸こんにやく、ふ	はっこう乳 赤うお 牛肉、とうふ	いんげん、もやし、とうもろこし はくさい、にんじん しいたけ、ねぎ	
15 (火)		えびいかかきあげ キャベツののりあえ	うどん こめあぶら	牛乳 とり肉、なると、あぶらあげ えび、いか、のり	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、たまねぎ しゅんぎく、ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	
16 (水)		たまごやき メンマいため ミニトマト とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 わかめ、たまご とりだんご	メンマ、にんじん ミニトマト、はくさい たまねぎ、ねぎ	
17 (木)		あじ白しょうゆやき こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 あじ、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん えだまめ、しいたけ はくさい、しめじ、ねぎ	
18 (金)		とり肉てりやき やさしいため とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 とり肉、ベーコン とうふ、あぶらあげ、わかめ	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 たまねぎ、ねぎ	
23 (水)		オムレツ キャベツサラダ クリームシチュー	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 たまご とり肉、とう乳	キャベツ、赤ピーマン とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	
24 (木)		いわしおろしに きりぼしだいこんのいために あつあけのみそ汁 (肉は香)	ごはん 糸こんにやく、おはぎ サラダあぶら	牛乳 いわし、あぶらあげ あつあけ	だいこん、きりぼしだいこん わらび、しいたけ たまねぎ、にんじん、ねぎ	
25 (金)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	
28 (月)		さんましおやき 肉汁いため もやしのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉 こうやどうふ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ もやし、たまねぎ	
29 (火)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶた肉 はるまき	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、とうもろこし	
30 (水)		つくね じやがし じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 つくね、あぶらあげ わかめ	はくさい、ごまつな たまねぎ、にんじん ねぎ	

**青森県の洋なし**  
「ゼネラルレクラーク」  
8日のフルーツデザートには、青森県産の洋なし「ゼネラルレクラーク」の缶詰を使用しています。果肉がきめ細かくなめらかで、果汁が豊富なのが特徴です。

**もっと野菜を食べよう!**  
野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう!

17日のあじ白しょうゆやきは、骨に気をつけて食べましょう。

**食べ物の命に感謝**  
食べ物の命に感謝

**秋のお彼岸**  
9月19日から25日は秋のお彼岸です。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。

**～今月のりんご～**  
25日のりんごは、弘前産の「つがる」の予定です。

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。忘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かます。
- 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。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

**食品ロス**をへらそう!  
食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひとつ口食べてみましょう。

**和食の食器の並べ方**

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁碗は右側に、茶匙を右側に、箸を左側に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けてそろえて置くようにします。



**茶碗の持ち方**

4本の指の上に茶碗をのせて、親指を茶碗のへりにかけて受えます。4本の指をそろえると握りが安定します。



このような持ち方は  
しないように気をつけよう



**知っていますか? ◆◆食べ物のはたらき◆◆**

「食べる」とは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保持したりする上で欠かせない大切なことです。食べ物は、含まれている栄養素や体内ではたらきの違いにより、「おもに熱や力になる食品」、「おもに血や肉・骨になる食品」、「おもに体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

**熱や力になる食品**  
米、パン、めん、いも、砂糖、油など

**血や肉・骨になる食品**  
鶏肉、たまご、豆、豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海苔など

**体の調子を整える食品**  
野菜、くだもの、きのこなど