



献立のお知らせ

献立のねらい
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

令和2年11月(小学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にち よび	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)	
2 (月)		さんましモンに メンマのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉 とりだんご	メンマ、にんじん だいこん、たまねぎ だいこんは	11月は食育月間 青森県では、国の食育月間である6月に加え、県産食材が豊富に出回る11月も食育月間としています。 この機会に、「食育」について考えてみましょう。 9日には、ふるさとの食材に親しんでもらうため、「ふるさと産品給食の日」を実施します。 【弘前産】 ごはん(つがのロマン) 【青森県産】 とり肉、はくさい、こまつな、きく、なめこ、だいこん、とうふ、ねぎ、あおもりぶりりん、牛乳。 あおもりぶりりんは青森県産の米粉とりんごを使ったデザートです。 <ul style="list-style-type: none"> ・12日 ごぼうサラダ ・19日 さつまいもサラダ ・25日 ひじきとツナのあえもの たまごを使用していないマヨネーズ風味の調味料を使っています。 やってみよう! 食事の準備や後かたづけ 弘前産のりんご 18日は「シナノスイート」、27日は「あうりん」を予定しています。 食べて作って 伝えていこう 郷土料理 11月23日は 勤労感謝の日 毎日食べている食事は、たくさんの人のはたらきによって作られていることを忘れないようにしましょう。
4 (水)		おろしハンバーグ 長いものうまに キャベツのみそ汁	ごはん 長いも、こんにゃく サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、とり肉 あぶらあげ	だいこん、にんじん、たけのこ えだまめ、キャベツ、しいたけ たまねぎ、しめじ、ねぎ	
5 (木)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶた肉 とう乳	たまねぎ、にんじん 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	
6 (金)		ぶりしおこうじやき やさいのごまずあえ だいこんのみそ汁	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶり、とり肉 あぶらあげ、のり	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ねぎ	
9 (月)		チキンみそ汁 はくさいときくのあえもの なめこのみそ汁 あおもりぶりりん	ごはん こめこプリン こめあぶら	牛乳 とり肉 とうふ	はくさい、こまつな きく、なめこ、だいこん ねぎ、りんご	
10 (火)		ミートオムレツ キャベツのいためもの さつまいものシチュー	こめこパン さつまいも オリーブあぶら	牛乳 たまご、とり肉 ベーコン、とう乳	キャベツ、とうもろこし、エリンギ、パセリ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、にんじん、たまねぎ	
11 (水)		しゅうまい(2こ) ピピンぱいため ちゅうかスープ	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 くきわかめ	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、せり、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、メンマ、ねぎ	
12 (木)		ぶた肉しょうがやき ごぼうサラダ とう乳入りみそ汁	ごはん ごま	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ だいず、とう乳	ごぼう、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	
13 (金)		さばカレーに なめたけあえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さば、わかめ あぶらあげ	もやし、こまつな えのきたけ、たまねぎ	
16 (月)		肉だんご(2こ) ぶたキム子いため わかめスープ	ごはん はるさめ サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、こんぶ	はくさい、キャベツ、にんじん だいこん、にら、ねぎ もやし、ねぎ	
17 (火)		さけしおやき くきわかめのいために せんべい汁	ごはん、せんべい 糸こんにゃく サラダあぶら	はっこう乳 さけ、とり肉 くきわかめ、あぶらあげ	にんじん、キャベツ、ごぼう まいたけ、ねぎ きりぼしだいこん	
18 (水)		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 ぶた肉 だいず	たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ とうもろこし、グリーンピース ブロッコリー、きく、りんご	
19 (木)		いかメンチ さつまいもサラダ	そばふうめん さつまいも	牛乳、いかメンチ とり肉、かまぼこ あぶらあげ	にんじん、ねぎ しいたけ、えだまめ、せんまい わらび、ほそたけ、えのきたけ	
20 (金)		さんまもみじおろしに れんごのみそいため はくさいのとうみ汁	ごはん サラダあぶら	牛乳 さんま、ぶた肉 あぶらあげ	だいこん、れんごん、たまねぎ にんじん、はくさい しめじ、ほうれんそう	
24 (火)		ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ カレースープ	食パン ジャム オリーブあぶら	牛乳 ソーセージステーキ とり肉	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	
25 (水)		ほたてフライ(2こ) ひじきとツナのあえもの あつあけのみそ汁	ごはん こんにゃく こめあぶら	牛乳、とり肉 あぶらあげ、ほたて ツナ、ひじき、あつあけ	ごぼう、たけのこ、にんじん、たまねぎ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、もやし、ねぎ	
26 (木)		赤うおさいきょうやき かぶとあつあけのあますに もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく	牛乳 赤うお、あつあけ くきわかめ、あぶらあげ	かぶ、にんじん、しいたけ もやし、チンゲンサイ ねぎ	
27 (金)		デミグラスソースハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ わふうコンソメスープ りんご	ごはん	牛乳 ハンバーグ、ツナ とり肉、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、りんご	
30 (月)		とんかつたまごとし しみずもりナンバ入りみそごぼう とうふのみそ汁	ごはん 糸こんにゃく サラダあぶら	牛乳 たまご、ぶた肉 とうふ、わかめ、あぶらあげ	ごぼう、ねぎ にんじん たまねぎ	

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。

1. 「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きます。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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あります。(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。)
5. で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。
6. そば風めんには、そば粉を使用しません。

11月は食育月間です

11月は青森県の食育月間です。この機会に自分や家族の食生活を振り返り、「食育」について考えてみましょう!

青森県学校給食センター 食育推進室(あぶら)

ふるさとを元気にする **地産地消** に取り組んでいます!

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費しようという取り組みのことです。地産地消では、より新鮮なものを食べられることや、どのようにしてつくられているかわかり安心感が得られること、地域の農業や産業の活性化につながるといった良い面がたくさんあります。給食でも地産地消に積極的に取り組んでいます。給食を通して、ふるさとの食べ物に親しんでほしいと願っています。

給食でよく使われている青森県産の食べ物

りんご、たまご、じゃがいも、鶏肉、豚肉、牛乳、めん、パン

知ってる? 「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味

「いただきます」は食べ物のいのちをいただくこと、「ごちそうさま」は食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。このような食事に関する感謝のあいさつは、世界でもめずらしく、日本文化の特徴でもあります。毎食きちんと食事のあいさつをして、感謝の気持ちを表しましょう。

魚の骨に気をつけよう

給食では、焼き魚、煮魚、揚げ物など、いろいろな調理法で、魚料理が登場します。かたい骨が残っていることがあるので、ゆっくりとよくかんで食べ、かたい骨を見つけたら、じょうずに取りのぞきましょう。