



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)	
2(月)		いわしおろしにれんこんのみそいため はくさいのとうもろこし	ごはん サラダあぶら	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ	だいこん、れんこん、たまねぎ にんじん、はくさい ほうれんそう、しめじ	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。 18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(つがるロマン) 【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、あおもりぶりん、牛乳 あおもりぶりんは青森県産の米粉とりんごを使ったデザートです。
4(水)		肉だんご(2こ) ぶたキムチいため 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 こんぶ、わかめ	キャベツ、にんじん はくさい、だいこん にら、ねぎ、もやし	
5(木)		ぶりしおこうじやき やさいのごますずあえ 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	
6(金)		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、りんごシロップ汁	
9(月)		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、こんにやく サラダあぶら	牛乳 ハンバーグ、とり肉 こやどうぶ	だいこん、にんじん、たけのこ しいたけ、えだまめ、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
10(火)		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	
11(水)		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	こめごはん、さつまいも サラダあぶら オリーブあぶら	牛乳、たまご ぶた肉、とり肉 ベーコン、とう乳	キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オランダピーマン、とうもろこし エリンギ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
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)		さんまレモンに メンマのいためもの とりだんごのみそ汁	ごはん 糸こんにやく 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 だいごは、ねぎ	
16(月)		チキンみそ汁 はくさいときく なめこのみそ汁 あおもりぶりん	ごはん こめごはん 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	
17(火)		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	わらび、ぜんまい、ほそたけ えのきたけ、にんじん、ねぎ しいたけ、えだまめ	
18(水)		とんかつたまごとし しみずりナン入りみそごぼう とうふのみそ汁	ごはん 糸こんにやく サラダあぶら	牛乳、たまご、とんかつ ぶた肉、とうふ わかめ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん たまねぎ、ねぎ	
19(木)		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 ぶたひき肉 だいず	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ブロッコリー、きく、グリーンピース ふくじんづけ、りんご	
20(金)		さけしおやき くきわかめのために せんべい汁	ごはん、せんべい 糸こんにやく サラダあぶら	はつこう乳 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	
24(火)		ほたてフライ(2こ) ひじきとツナのあえもの あつあげのみそ汁	ごはん こんにやく こめあぶら	牛乳、とり肉 あぶらあげ、ほたて ひじき、ツナ、あつあげ	ごぼう、たけのこ、にんじん、きゅうり 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、もやし、たまねぎ、ねぎ	
25(水)		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	
26(木)		赤うおさいきょうやき かぶとあつあげのあまず もやしのみそ汁	ごはん こんにやく	牛乳 赤うお、あつあげ 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)		しゅうまい(2こ) ピメンパいため ちゅうかスープ りんご	ごはん ごま ごまあぶら	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 なると	もやし、ほうれんそう、にんじん ぜんまい、きくらげ、せり、はくさい チンゲンサイ、メンマ、ねぎ、りんご	
30(月)		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	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、とうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、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。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。
- 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。
- そば風めんには、そば粉を使用していません。

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!

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愛着が伝わることで、地域の産業や産品の活性化につながるという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

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。