



献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和6年10月 (中学校)

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 | 献立のねらい | | 栄養価 エネルギー (kcal) | おしらせ |
|-----------------------|------|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|--|
| | | | 熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪 | 血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム | | |
| 1 (火) | | いわしみそ煮 白菜のおひたし 豆腐のみそ汁 | ごはん | 牛乳、鶏肉 いわし、豆腐 油揚げ、みそ | 737 | 食欲の秋です 秋には、さまざまな食材が旬を迎えるため、食欲が増す時期です。給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。秋の味覚を楽しみましょう。 |
| 2 (水) | | 和風肉団子 (2個) れんごんのごまサラダ みそけんちん汁 | ごはん ごま、ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ | 牛乳、肉団子 鶏肉、豆腐 みそ | 685 | |
| 3 (木) | | 五目たまご焼き 豚キムチ炒め 豆乳入りみそ汁 | ごはん サラダ油 砂糖、でん粉 | 牛乳、たまご、鶏肉、もすく 豚肉、大豆 油揚げ、豆乳、みそ | 709 | |
| 4 (金) | | 鶏肉ねぎ塩焼き いんげんとツナのごまドレッシング和え 玉ねぎのみそ汁 <small>(ふとろゼリー)</small> | ごはん ごま ごまドレッシング、ゼリー | 牛乳 鶏肉、ツナ 油揚げ、みそ | 765 | 2日のみそけんちん汁には、弘前産の規格外品となっただいごんを使用する予定です。 |
| 7 (月) | | しゅうまい (2個) マーボー豆腐 中華スープ | ごはん ごま油、砂糖 中華スープ | しゅうまい 豆腐、豚肉 茎わかめ、なると | 630 | 10月10日は 目の 愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得ると言われています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事中は、スマートフォンなどの電源は切りましょう。 |
| 8 (火) | | 照焼きハンバーグ メンマの和え物 じゃがいものみそ汁 | ごはん ごま、ごま油 じゃがいも | 牛乳 ハンバーグ 油揚げ、わかめ、みそ | 676 | 郷土料理 10日の「なりごみ」は、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べた、お祝い事がある時に食べられてきた青森県の郷土料理です。なりごみには、さつまいもを使います。さつまいもは秋から冬にかけて収穫され、これから旬を迎えます。 |
| 9 (水) | | さつまいも天ぷら もやしののり和え | うどん さつまいも、米油 | 牛乳、豚肉 なると、油揚げ わかめ、のり | 653 | |
| 10 (木) | | さばみそ煮 ねりごみ ちゃんご汁 | ごはん さつまいも、砂糖 でん粉 | 牛乳 さば、豆腐 油揚げ、鶏肉、みそ | 746 | |
| 11 (金) | | 福神漬 りんご | ごはん さつまいも カレーウ | 牛乳 豚肉 | 768 | 16日の「いも煮」は山形県の郷土料理で、里いもが入った具たくさん汁物です。 |
| 15 (火) | | いわしおろし煮 豚肉ときのこの炒め物 和風コンソメスープ | ごはん サラダ油 でん粉 | 牛乳 いわし、豚肉、高野豆腐 ペーコン、油揚げ | 681 | |
| 16 (水) | | 豆腐ハンバーグ 野菜のごま酢和え いも煮 | ごはん ごま、ごま油 里いも、砂糖、サラダ油 | 牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉、豚肉 | 744 | |
| 17 (木) | | 豚肉生姜焼き 高野豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 | ごはん サラダ油、砂糖 でん粉 | 牛乳、豚肉 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ | 771 | ごはんつぶも のごさず食べましょう |
| 18 (金) | | クリスピーチキン ひよこ豆とコーンのソーテー カレースープ | ごはん 米油、サラダ油 カレーウ、でん粉、砂糖 | 牛乳 鶏肉、ひよこ豆 ペーコン | 851 | |
| 21 (月) | | キャベツ入りつくね 切干大根の炒め煮 豚汁 | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳、つくね さつまいも、豚肉 高野豆腐、みそ | 693 | |
| 22 (火) | | さけ塩焼き なめたけ和え 鶏団子のみそ汁 | ごはん | 牛乳 さけ、鶏団子 豆腐、みそ | 643 | 23日はスパゲッティミートソースです。ミートソースは盛り付け量を参考にし、上手に盛りつけましょう。 |
| 23 (水) | | ほうれん草入りオムレツ キャベツのレモン和え | スパゲッティ サラダ油 砂糖 | 牛乳、たまご 豚肉、大豆 鶏肉 | 835 | |
| 24 (木) | | 福神漬 フルーツデザート | ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、でん粉 砂糖、ゼリー | 牛乳 豚肉 | 795 | |
| 25 (金) | | 赤魚西京焼き 大根と豚肉の煮物 なめこのみそ汁 | ごはん サラダ油、砂糖 でん粉 | 牛乳、赤魚 豚肉 豆腐、みそ | 678 | 24日の「フルーツデザート」には、なしゼリーを使用予定です。 |
| 28 (月) | | ボークウィンナー ブロッコリーソース 野菜スープ りんご | コッパパン サラダ油 じゃがいも、でん粉 | 牛乳 ボークウィンナー ペーコン | 739 | |
| 29 (火) | | きのことり信田煮 煮びたし 大根のみそ汁 | ごはん | 牛乳、わかめ、鶏肉 油揚げ、高野豆腐 みそ | 616 | |
| 30 (水) | | ホキフライ キャベツの塩昆布和え 牛すき焼き | ごはん 米油 サラダ油、ふ | 牛乳 ホキ、昆布 牛肉、豆腐 | 805 | ◆弘前市の特産品◆ 清水森ナンバ 清水森ナンバは、津軽地方、特に弘前市周辺で古くから栽培されてきたとうがらしです。通常のとうがらしに比べて、辛み成分である「カプサイシン」が少なく、まろやかな辛さが特徴です。 |
| 31 (木) | | さば塩みりん焼き 清水森ナンバ入りみそごぼろ 白菜のみそ汁 | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳、さば、豚肉 清水森ナンバみそ 高野豆腐、みそ | 769 | |

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】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。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 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。

けんこうひろさき こども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日歯みがき

~子どもの頃から 身につけよう健康習慣~

心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持って、いぬいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

配せん台をきれいにしよう

主食をしっかりとろう

主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。

口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると、淡白なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。