



# 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 (小学校)

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	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	栄養価 エネルギー (kcal)	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)		 きのこ入りしのだに にびたし だいごんのみそ汁	ごはん	牛乳、とり肉 あぶらあげ、こうやどろふ くわかめ、みそ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん しいたけ、たまねぎ、しめじ、ごまつな もやし、だいごん、ねぎ	586	<b>食欲の秋です</b> 
2 (水)		 さばしおみりんやき しみずもりナンバ(入り)みそごぼろ はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば、ぶた肉 しみずもりナンバみそ こうやどろふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、はくさい しめじ、ねぎ	652	
3 (木)		 とり肉ねぎしおやき いんげんとツツのこまドレッシングあえ たまねぎのみそ汁 (ぶどうゼリー)	ごはん ごま ごまドレッシング、ゼリー	牛乳 とり肉、ツナ ごまあぶら、みそ	いんげん、もやし、とうもろこし たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	647	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。
4 (金)		 いわしおろしに ぶた肉ときのこのいたためもの わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳 いわし、ぶた肉、こうやどろふ ペーコン、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、エリンギ、しめじ だいごん、ねぎ	579	
7 (月)		 さけしおやき なめたけあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 さけ、とりだんご とろふ、みそ	もやし、ほうれんそう、なめたけ キャベツ、たまねぎ、えのきたけ にんじん、ねぎ	584	◆弘前市の特産品◆ <b>清水森ナンバ</b> 
8 (火)		 クリスピーチキン ひよこまめとコーンのソテー カレースープ	食パン、ジャム こめあぶら、サラダあぶら カレー、でんぶん、さとう	牛乳 とり肉 ペーコン、ひよこまめ	とうもろこし、えだまめ たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ねぎ	688	
9 (水)		 赤うおさいきょうやき だいごんとぶた肉のもの なめごのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、赤うお ぶた肉 とろふ、みそ	だいごん、にんじん、こんにゃく えだまめ、なめご、はくさい ねぎ、きく	571	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。
10 (木)		 てりやきハンバーグ メンマのあえもの じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ハンバーグ あぶらあげ、わかめ、みそ	メンマ、もやし、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ	579	
11 (金)		 ごもくたまごやき ぶたキムチいため とろ乳入りみそ汁	ごはん サラダあぶら でんぶん	牛乳、たまご、とり肉、もすく ぶた肉、だいす あぶらあげ、とろ乳、みそ	にんじん、たけのこ、はくさい だいごん、にら、キャベツ しいたけ、しいたけ、ねぎ	598	<b>10月10日は 目の 愛護デー</b> 
15 (火)		 ふくじんづけ りんご	ごはん ざつまいも カレーウ	牛乳 ぶた肉	エリンギ、しめじ たまねぎ、にんじん ふくじんづけ、りんご	648	
16 (水)		 ぶた肉しょうがやき こうやどろふのごもくに ごまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、ぶた肉 こうやどろふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいごん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、ごまつな たまねぎ、しめじ、ねぎ	626	人間は情報の約80%を視覚から得ると言われています。食事を目で見ると楽しむために、目を大切に、食事中は、スマートフォンなどの電源は切りましょう。
17 (木)		 ほうれんそう入りオムレツ キャベツのレモンあえ	スパゲッティ サラダあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、だいす たまご、とり肉	ほうれんそう、たまねぎ マッシュルーム、にんじん キャベツ、きゅうり	653	
18 (金)		 いわしみそに はくさいのおひたし とろふのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、とろふ あぶらあげ、みそ	はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ	572	17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。
21 (月)		 とろふハンバーグ やさしいごますあえ いもに	ごはん ごま、ごまあぶら さとう、サラダあぶら	牛乳 とろふハンバーグ とり肉、ぶた肉	もやし、きゅうり にんじん、ごぼう、こんにゃく まいたけ、ねぎ	645	
22 (火)		 ポークウィンナー ブロックリンテー やさしいスープ りんご	コッペパン サラダあぶら じゃがいも、でんぶん	牛乳 ポークウィンナー ペーコン	ブロックリンテー、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレゴンピーマン、とうもろこし キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、りんご	558	15日、22日は弘前産のりんごを予定しています。
23 (水)		 さばみそに ねりこみ ちゃんこ汁	ごはん ざつまいも、さとう でんぶん	牛乳 さば、とろふ あぶらあげ、とり肉、みそ	にんじん、こんにゃく、ごぼう はくさい、きりぼしだいごん しめじ、ねぎ	650	ごはんつぶもの のごさず食べましょう 
24 (木)		 しゅうまい (2こ) マーボーどろふ ちゅうかさスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶん	しゅうまい とろふ、ぶた肉 くわかめ、なると	たけのこ、ねぎ しいたけ、だいごん たまねぎ、にんじん、りんごジュース	532	
25 (金)		 ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、でんぶん さとう、ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ	672	25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)		 ホキフライ キャベツのしおこんぶあえ 牛すきやき	ごはん ごまあぶら サラダあぶら、ふ	牛乳 ホキ、こんぶ 牛乳、とろふ	キャベツ、にんじん、とうもろこし はくさい、こんにゃく しいたけ、ねぎ	685	<b>郷土料理</b> 
29 (火)		 わふう肉だんご (2こ) れんこんのごまサラダ 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、わかめ、肉だんご とり肉、とろふ みそ	れんこん、きゅうり、とうもろこし にんじん、だいごん、ごぼう しいたけ、ねぎ	631	
30 (水)		 キャベツ入りつくね きりぼしだいごんのいために とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、つくね ざつまいも、ぶた肉 こうやどろふ、みそ	キャベツ、にんじん、しいたけ きりぼしだいごん、こんにゃく ごぼう、はくさい、しめじ、ねぎ	600	23日の「ねりこみ」は、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べたり、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。ねりこみには、ざつまいもを使います。ざ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。
31 (木)		 ざつまいもでんぶん もやしのりあえ	うどん ざつまいも ごまあぶら	牛乳、ぶた肉 なると、あぶらあげ わかめ、のり	たけのこ、しいたけ にんじん、ねぎ もやし、ほうれんそう	524	

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。
- 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な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

配ぜん台をきれいにしよう

**主食をしっかりとりよう**

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までよく滲り、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。