



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	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)				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 ごめあぶら サラダあぶら、ふ	牛乳 ホキ、こんぶ 牛肉、豆腐	625	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登場します。秋の味覚を楽しみましょう。 2日のわふうコンソメスープには、弘前産の規格外品となっただいにんごを使用する予定です。 ◆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。 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。食事を目に見て楽しむためにも、目を大切に。食事中は、テレビやスマートフォンなどの電源は切りましょう。 15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。 郷土料理 17日の「ねりこみ」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。ねりこみには、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。 4日、23日は弘前産のだいにんごを予定しています。 22日の「フルーツデザート」には、なしゼリーを使用予定です。 ごはんつづものこさず食べましょう 31日の「いも煮」は山形県の郷土料理で、里いもが入った具だくさんの汁物です。
2 (水)				いわしおろしに ぶた肉ときのこのいためもの わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら でんぶ	牛乳 いわし、ぶた肉、こうやどうふ ベーコン、あぶらあげ	560	
3 (木)				わふう肉だんご(2こ) れんごんごまサラダ 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、肉だんご とり肉、とうふ	558	
4 (金)				ふくじんづけ りんご	ごはん さつまいも カレーウ	牛乳 ぶた肉	631	
7 (月)				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 こうやどうふ、みそ	580	
8 (火)				きのこ入りしのだに にびたし だいにんごのみそ汁	ごはん	牛乳、とり肉 あぶらあげ、こうやどうふ くきわかめ、みそ	522	
9 (水)				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 ごめあぶら、サラダあぶら カレーウ、でんぶ、さとう	牛乳 とり肉 ベーコン、ひよこまめ	730	
10 (木)				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 とうふ、みそ	565	
11 (金)				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	545	
15 (火)				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	649	
16 (水)				しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶ	牛乳 しゅうまい どうふ、ひき肉 くきわかめ、なると	530	
17 (木)				さばみそに ねりこみ ちゃんご汁	ごはん さつまいも、さとう でんぶ	牛乳 さば、とうふ、みそ あぶらあげ、とり肉	650	
18 (金)				とり肉ねぎしおやき いんげんとツナ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 あぶらあげ、みそ	623	
21 (月)				赤うおさいきょうやき だいにんごぶた肉のもの なめこのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶ	牛乳、赤うお ぶた肉 とうふ、みそ	554	
22 (火)				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 さとう、ゼリー	牛乳 ぶた肉	664	
23 (水)				ポークウィンナー ブロックソーテー 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	牛乳 ポークウィンナー ベーコン	553	
24 (木)				いわしみそに はくさいのおひたし とうふのみそ汁	ごはん	牛乳、わかめ いわし、とうふ あぶらあげ、みそ	564	
25 (金)				キャベツ入りつくね きりぼしだいにんごのいために とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、つくね さつまいも、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	570	
28 (月)				ぶた肉しょうがやき こうやどうふのこまぐに ごまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶ	牛乳、ぶた肉 こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	634	
29 (火)				さつまいもてんぶら もやしののりあえ	うどん さつまいも ごめあぶら	牛乳、ぶた肉 なると、あぶらあげ わかめ、のり	510	
30 (水)				ごもくたまごやき ぶたキムチいため とう乳入りみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ	牛乳、たまご、とり肉、もすく ぶた肉、だいす あぶらあげ、とう乳、みそ	573	
31 (木)				とうふハンバーグ やさしいごますあえ いもに	ごはん ごま、ごまあぶら さつまいも、さとう、サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ とり肉、ぶた肉	635	

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

- 早寝 早起き 朝ごはん
- 身体を動かして遊ぼう
- 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ね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

配膳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ことで淡白なごはんとおかずが口の中ですばやく溶け、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。