



# 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6年11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 (金)		豚肉生姜焼き ひじきとツナの和え物 さつまいも汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖、さつまいも	牛乳 豚肉、ひじき、ツナ 鶏肉、みそ	785	<b>地産地消</b> 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担を減らすことができます。
5 (火)		しゅうまい(2個) ピビンパ炒め わかめスープ	ごはん ごま、ごま油 砂糖、でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉 みそ、わかめ、なると	688	
6 (水)		福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉 豆乳	788	
7 (木)		鶏肉くわ焼き なめたけ和え みそおでん	ごはん 砂糖	牛乳、鶏肉 がんもどき、ちくわ、昆布 じゃこ入りさつまいも、みそ	688	
8 (金)		さばカレー煮 メンマの炒め物 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さば、さつまいも 油揚げ、みそ	740	
11 (月)		照焼きハンバーグ プロッコリーソテー コーンスープ	ごはん パン サラダ油、でん粉 シチュールー、砂糖	牛乳 ハンバーグ、ひよこ豆 鶏肉、豆乳	910	
12 (火)		ごぼう入り信田煮 もやしの梅和え はたてのみそ汁 りんご	ごはん 砂糖	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 はたて、みそ	649	
13 (水)		たまご焼き れんごんのみそ炒め ちゃんこ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 たまご、ちくわ、みそ 豆腐、鶏肉	709	
14 (木)		いわしおろし煮 長いものつま煮 なめこのみそ汁	ごはん 長いもの、サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 いわし、鶏肉 油揚げ、みそ	667	
15 (金)		チキンみそカツ キャベツの塩昆布和え 清水森ナンパ入り豚汁 (豚粉入パロア)	ごはん 米油 米粉パロア	牛乳 鶏肉、昆布、豚肉、みそ 油揚げ、清水森ナンパみそ	755	
18 (月)		ソーセージステーキ 豆のカレー炒め 野菜スープ	ごはん カレールー、砂糖 サラダ油	牛乳、ソーセージステーキ ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、豚肉	714	
19 (火)		さんまもみじおろし煮 もやしののり和え じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さんま、油揚げ、のり 豆腐、わかめ、みそ	630	
20 (水)		春巻 大根サラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳 豚肉、みそ 春巻、鶏肉	759	
21 (木)		さけ塩焼き ごぼうのみそ炒め 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さけ、豚肉 みそ、厚揚げ	720	
22 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉	755	
25 (月)		さばみそ煮 野菜のごま酢和え きのこの鶏団子汁	ごはん ごま油、ごま 砂糖、でん粉	牛乳 さば、みそ、鶏肉 鶏団子、油揚げ	750	
26 (火)		ウィンナーたまご巻き 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	牛乳 ウィンナー、たまご、油揚げ 豚肉、豆腐、わかめ、みそ	697	
27 (水)		肉団子(2個) チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、ワンタン	牛乳 肉団子、豚肉 なると	678	
28 (木)		まぐろカツ キャベツのたくあん和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 米油、ごま ごま油、砂糖	牛乳 まぐろ、油揚げ 茎わかめ、みそ	694	
29 (金)		豆腐ハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシング和え 和風コンソメスープ	ごはん ごま、ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	発酵乳 豆腐ハンバーグ ツナ、鶏肉、油揚げ	771	

### 弘前産食材

◇りんご…12日、22日  
◇とうもろこし(だけきみ)…11日  
◇じゃがいも…6日、19日、22日

### ふるさと産品給食の日

15日は青森県産の食材を  
たっぷり使った「ふるさと  
産品給食の日」です。

—【弘前市産】—  
ごはん(つがるロマン)  
清水森ナンパ  
米粉パロア(米粉)

—【青森県産】—  
キャベツ 昆布 ねぎ  
きゅうり 豚肉 牛乳  
にんじん 大根  
ごぼう みそ(大豆)

—【市内・県内工場製造】—  
油揚げ チキンみそカツ

### 和食の日

11月24日は「和食の日」です。  
この日は、和食や日本の伝統的な  
食文化について考えてみましょう。  
そして、家族で話題にしてみませ  
んか?

### 給食はいろいろな人に 支えられています

学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

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かます。
- 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。)
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

## 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!

### 秋・冬が旬の野菜

れんこん

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。

### 感謝を込めて『いただきます!』『ごちそうさま!』

食事の前後のあいさつには、食べ物  
の命をいただくことや、食事をつくる  
ためにかかわった人々への感謝の気  
持ちは込められています。心を込めて  
あいさつをしましょう。