

# 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(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 (金)		さばカレーに メンマのいためもの キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さば、さつまあげ あぶらあげ、みそ	メンマ、にんじん、こんにやく キャベツ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	586	<b>ふるさと産品給食の日</b> 11日は青森県産の食材を たっぴりと使った「ふるさと 産品給食の日」です。 
5 (火)		てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソープ	食パン ドレッシング、さとう シチュールウ、ジャム	牛乳 ハンバーグ、とり肉 とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、にんじん とうもろこし(だけきみ)、パセリ	636	
6 (水)		たまごやき れんこんのみそいため ちゃんこ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ	牛乳 たまご、ちくわ、みそ とうふ、とり肉	れんこん、にんじん、たまねぎ こんにやく、はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいこん	570	
7 (木)		ごぼう入りしのだに ぶた肉とだいこんのもの ほたてのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶ	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 ほたて、みそ	ごぼう、たまねぎ、だいこん にんじん、こんにやく、しいたけ えだまめ、しめじ、ねぎ	582	
8 (金)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	620	
11 (月)		チキンみそカツ キャベツのしおこんぶあえ しみずもりナンパ こめごハバロア	ごはん こめあぶら こめごハバロア	牛乳 ごま、こんぶ、ぶた肉、みそ あぶらあげ、しみずもりナンパ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	645	
12 (火)		いわしおろしに 長いものうまに なめこのみそ汁	ごはん 長いも、サラダあぶら さとう、でんぶ	牛乳 いわし、とり肉 あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たけのこ こんにやく、しいたけ、えだまめ なめこ、たまねぎ、はくさい、ねぎ	566	
13 (水)		とうふハンバーグ ごぼうとツナのごまドレッシングあえ わふうコンソメスープ	ごはん ごま、ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	はとう乳 とうふハンバーグ ツナ、とり肉、あぶらあげ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ	616	
14 (木)		はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、みそ はるまき、とり肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	614	
15 (金)		ぶた肉しょうがやき ひじきのいために さつまいも汁	ごはん サラダあぶら、さとう さつまいも	牛乳 ぶた肉、ひじき、あぶらあげ とり肉、みそ	にんじん、こんにやく えだまめ、たまねぎ ごぼう、ねぎ	636	
18 (月)		さばみそに やさしいごますあえ きのこのとりだんご汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう、でんぶ	牛乳 さば、みそ、とり肉 とりだんご、あぶらあげ	もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ しめじ、えのきたけ	593	
19 (火)		ソーセージステーキ まめのカレーいため やさしいスープ りんご	こめごパン カレールー、さとう サラダあぶら	牛乳、ソーセージステーキ よごまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ぶた肉	たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー キャベツ、にんじん、ねぎ マッシュルーム、りんご	665	
20 (水)		さんまもみじおろしに にびたし じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	牛乳 さんま、あぶらあげ わかめ、みそ	しめじ、まいたけ、しいたけ だいこん、ごまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	539	
21 (木)		とり肉くわやき なめたけあえ みそおでん	ごはん ごまどき さとう	牛乳、とり肉 がんもどき、ちくわ、こんぶ じゃこ入りさつまあげ、みそ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ えだまめ、だいこん、にんじん こんにやく	589	
22 (金)		しゅうまい(2こ) ピビンバいため わかめスープ	ごはん ごま、ごまあぶら さとう、でんぶ	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 みそ、わかめ、なるど	もやし、ほうれんそう、ぜんまい きくらげ、わらび、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	590	
25 (月)		さけしおやき ごぼうのみそいため はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さけ、ぶた肉 みそ、あつあげ	ごぼう、にんじん、こんにやく はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	598	
26 (火)		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 とり肉 とう乳	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ	679	
27 (水)		まぐろカツ キャベツのたくあんあえ たまねぎのみそ汁	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら、さとう	牛乳 まぐろ、あぶらあげ くわわかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん ごまつな、えのきたけ	600	
28 (木)		肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワントンスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶ、ワントン	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なるど	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン はくさい、にんじん、メンマ、ねぎ	579	
29 (金)		ウィンナーたまごまき きりぼしだいこんのいために とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、ウィンナー、たまご さつまあげ、あぶらあげ とうふ、わかめ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにやく、えだまめ、しいたけ えのきたけ、ねぎ	578	

**ふるさと産品給食の日**  
 11日は青森県産の食材を  
 たっぴりと使った「ふるさと  
 産品給食の日」です。  
 ー【弘前市産】ー  
 ごはん(つがるロマン)  
 しみずもりナンパ  
 こめごハバロア(こめご)  
 ー【青森県産】ー  
 キャベツ こんぶ ねぎ  
 きゅうり ぶた肉 牛乳  
 だいこん にんじん  
 ごぼう みそ(だいらす)  
 ー【市内・県内工場製造】ー  
 あぶらあげ チキンみそカツ

**弘前産食材**  
 ◇りんご…8日、19日  
 ◇とうもろこし(だけきみ)…5日  
 ◇じゃがいも…8日、20日、26日

**地産地消**  
 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。

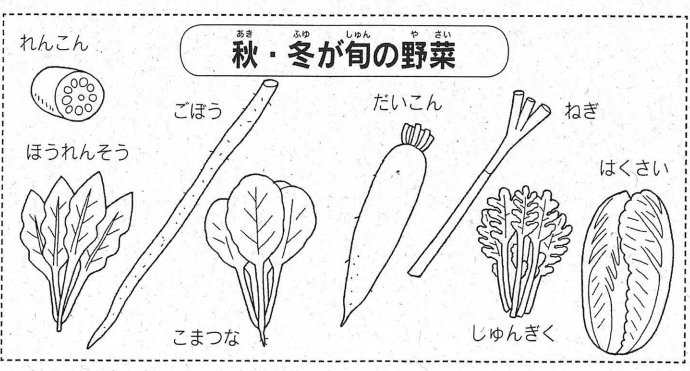
**和食の日**  
 11月24日は「和食の日」です。  
 この日は、和食や日本の伝統的な  
 食文化について考えてみましょう。  
 そして、家族で話題にしてみませ  
 んか?

**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!



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  
 を大切にして、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。

