



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)

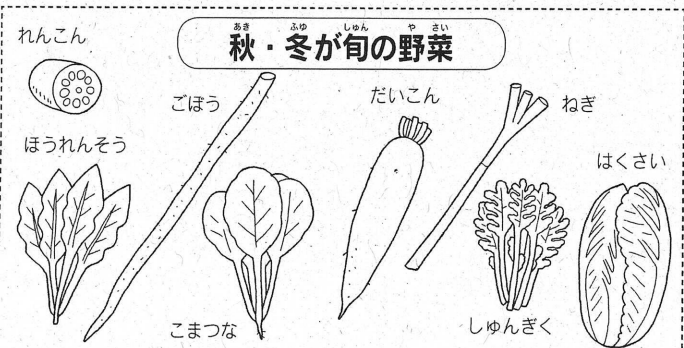
にち ようび	スプーン	こ ん だ て	献立のねらい		栄養価 エネルギー (kcal)	お し ら せ		
			熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム			体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	
1 (金)		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 ふた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	623	地産地消 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といっています。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担を減らすことができます。	
5 (火)		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、でんぶん	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 ごんにやく、しいたけ、えだまめ なめこ、たまねぎ、はくさい、ねぎ	627		
6 (水)		てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ	食パン ドレッシング、シチュールウ さとう、ジャム	牛乳 ハンバーグ、とり肉 とう乳	ブロッコリー、オレンジピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ とうもろこし、にんじん、パセリ	627		
7 (木)		ごぼう入りしのだに きりぼしだいごんのいために ほたてのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ふた肉 さつまあげ、ほたて、みそ	ごぼう、たまねぎ、きりぼしだいごんにんじん、ごんにやく、しいたけ えだまめ、しめじ、ねぎ	569		
8 (金)		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(入りとん汁をのこすパロア)	ごはん こめあぶら こめこバロア	牛乳 ふた肉、あぶらあげ、みそ しみずもりナンパ(みそ)	キャベツ、きゅうり、だいごんにんじん、ごぼう、ねぎ	648		弘前産食材 ◇りんご…1日、20日 ◇とうもろこし(だけきみ)…6日、20日 ◇じゃがいも…1日、15日、28日
11 (月)		たまごやき れんごのみそいため ちゃんこ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 たまご、ちくわ、みそ とうふ、とり肉	れんご、にんじん、たまねぎ ごんにやく、はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいごん	559		
12 (火)		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 ふた肉、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、だいごん きゅうり、とうもろこし	632		ふるさと産品給食の日 8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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【弘前市産】 ごはん(つがるロマン) しみずもりナンパ こめこバロア(こめこ) 【青森県産】 キャベツ こんぶ ねぎ きゅうり ふた肉 牛乳 だいごん にんじん ごぼう みそ(だいいず) 【市内・県内工場製造】 あぶらあげ チキンみそカツ </div>
13 (水)		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、ごんにやく キャベツ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	598		
14 (木)		とうふハンバーグ ごぼう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	牛乳 はっごう乳 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 だいごん、にんじん ねぎ、しいたけ	643		
15 (金)		さんまもじおろしに 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	だいごん、こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ	579		
18 (月)		しゅうまい(2こ) ピビンパ(いため) わかめスープ	ごはん ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん	牛乳 しゅうまい、ふた肉 みそ、わかめ、なると	もやし、ほうれんそう、ぜんまい きくらげ、わらび、だいごんにんじん、ねぎ、しいたけ	587		
19 (火)		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 くわがめ、みそ	キャベツ、きゅうり、だいごん たまねぎ、にんじん ごまつな、えのきたけ	601		
20 (水)		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	こめこパン 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 ひよこまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、ふた肉	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	646		
21 (木)		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、でんぶん	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 だいごん、にんじん、ねぎ しめじ、えのきたけ	610		
22 (金)		ウィナーたまごまき ふた肉とだいごんのにも とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 ウィナー、たまご、あぶらあげ ふた肉、とうふ、わかめ、みそ	だいごん、にんじん、ごんにやく えだまめ、しいたけ えのきたけ、ねぎ	618		
25 (月)		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 でんぶん、ワントン	牛乳 肉だんご、ふた肉 なると	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	586	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。	
26 (火)		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、ふた肉 みそ、あつあげ	ごぼう、にんじん、ごんにやく はくさい、たまねぎ しめじ、ねぎ	595		
27 (水)		ふた肉しょうがやき 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 さつまいも汁	牛乳 ふた肉、ひじき、あぶらあげ とり肉、みそ	にんじん、ごんにやく えだまめ、たまねぎ ごぼう、ねぎ	627		
28 (木)		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	690		
29 (金)		とり肉くわやき なめたけあえ みそおでん	ごはん さとう	牛乳 とり肉、がんもどき、ちくわ じゃこ入りさつまあげ、こんぶ、みそ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ えだまめ、だいごん、にんじん ごんにやく	542		

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。

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。食べ物をおいしく、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、食べ物への命をいただくことや、食事をつくるためにかわつた人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。