



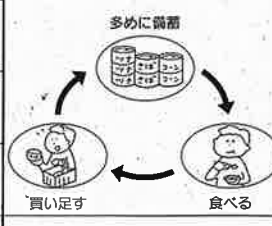
献立のお知らせ

献立のねらい
食べ物に関心をもとう

令和6年9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	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)		
2 (月)		ソーセージステーキ チリマトビーンズ 野菜スープ	食パン、ジャム 砂糖、サラダ油 じゃがいも	牛乳、豚肉、ひよこ豆 ソーセージステーキ 青えんどう豆、赤いんげん豆	玉ねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム ねぎ	794	<p>日常的に備蓄をしよう！</p> <h3>ローリングストック法</h3> <p>ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。</p> <p>多めに備蓄</p> <p>買い足す → 食べる</p>
3 (火)		いわしおろし煮 白菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、厚揚げ 油揚げ、みそ	大根、白菜、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん ねぎ	628	
4 (水)		肉団子 (2個) チンジャオロースー わかめスープ	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 肉団子、豚肉 わかめ、豆腐	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 もやし、大根、ねぎ	635	
5 (木)		えびカツ 小松菜のからし和え みそけんちん汁	ごはん 米油 砂糖	発酵乳 えび 豆腐、みそ	小松菜、もやし、大根 にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	852	
6 (金)		赤魚西京焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳 赤魚、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	にんじん、大根、こんにゃく 枝豆、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	725	
11 (水)		まぐろカツ 肉汁炒め もやしのみそ汁	ごはん 米油、砂糖 サラダ油	牛乳 まぐろ、豚肉、厚揚げ 高野豆腐、茎わかめ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、ねぎ もやし、玉ねぎ	742	
12 (木)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレール ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ、りんご 福神漬、パイナップル缶詰 もも缶詰	764	
13 (金)		豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 豆腐ハンバーグ さつま揚げ、油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきたけ ねぎ	700	
17 (火)		さばみそ煮 高野豆腐の五目煮 さつま汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油、さつま汁	牛乳、さば 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、大根、こんにゃく 枝豆、しいたけ、ごぼう しめじ、ねぎ	834	
18 (水)		照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 和風コンソメスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ 鶏肉、油揚げ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし 大根、にんじん、ねぎ しいたけ	685	
19 (木)		鶏肉ねぎ塩焼き 茎わかめの炒め煮 白菜のみそ汁 (おはぎ)	ごはん 砂糖、サラダ油 おはぎ	牛乳 鶏肉、茎わかめ、みそ さつま揚げ、厚揚げ	ねぎ、にんじん、こんにゃく 白菜、玉ねぎ えのきたけ	765	
20 (金)		しゅうまい (2個) ナムル 中華スープ	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 しゅうまい なると、わかめ	もやし、ほうれん草 とうもろこし、白菜 玉ねぎ、にんじん	619	
24 (火)		たまご焼き メンマの炒め物 豚汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 わかめ、たまご、油揚げ 豚肉、高野豆腐、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく 大根、ごぼう、白菜 ねぎ	665	
25 (水)		野菜とわかめの豆腐焼き 大根サラダ ブルーベリータルト	焼きそば タルト 砂糖	牛乳 豚肉、豆乳、わかめ 茎わかめ、鶏肉	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、かぼちゃ、大根 きゅうり、とうもろこし	816	
26 (木)		さげ塩焼き 豚肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、じゃがいも	牛乳 さげ、豚肉 油揚げ、わかめ、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	717	
27 (金)		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	724	
30 (月)		ハムカツ たまごマヨネーズサラダ コンソメスープ	コッペパン 米油 マヨネーズ	牛乳 ハム たまご	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム ねぎ	806	



感謝を込めて残さず食べよう！

野菜は、ビタミンや無機質、食物繊維が多く含まれています。体内では、おちにおちの体の調子をとのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて食べましょう。

「フィズ」豚の彼岸に供えるものは？

① おはぎ
② 草もち
③ 餅もち

正解は①です。秋の彼岸には萩(はぎ)の花が咲くので、おはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたもちの花が咲くのでぼたもちといわれます。

25日の焼きそばは、盛り付け量の資料を参考にし、上手に盛り付けましょう。

25日の野菜とわかめの豆腐焼きの色は、かぼちゃの色素によるもので、たまごは使用しておりません。

27日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。

食べ物をよくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて、「食べ過ぎを防ぎます。」

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。

食品ロスをへらそう！

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。

食品ロス削減推進法
(No FOOD LOSS PROJECT)
のロゴマーク(3つの丸)

茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など。	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		