



# 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（小学校）

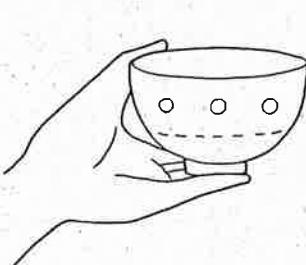
弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にち ようび	スプーン	こんだけ	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)		いわしあろしにはくさいのおひたしたまねぎのみぞ汁	ごはん	牛乳 いわし、あつあげ あぶらあげ、みそ	だいこん、はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ	532	日常的に備蓄をしよう！ <b>ローリングストック法</b>
3 (火)		肉だんご（2c） チンジャオロースー わかめスープ	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、とうふ	だけのこ、青ビーマン、赤ビーマン 黄ビーマン、オレンジビーマン もやし、だいこん、ねぎ	542	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おき、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。
4 (水)		えびカツ (フレー) みそけんちん汁	ごはん ごめあぶら さとう	はっこう乳 えび とうふ、みそ	こまつな、もやし、だいこん にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	543	多めに備蓄
5 (木)		さけしあやき ぶた肉とだいこんのもの じゃがいものみぞ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	594	
6 (金)		ごぼう入りしのだに なめだけあえ とりだんごのみぞ汁	ごはん	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 とりだんご、くきわかめ、みそ	ごぼう、にんじん、もやし ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ、ねぎ	543	
9 (月)		つくね やさいとツナのごますあえ ちゃんこ汁	ごはん さとう、ごまあぶら ごま	牛乳 つくね、ツナ とうふ、とり肉	もやし、きゅうり、にんじん はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、きりばしりここん	592	買い足す
10 (火)		ソーセージステーキ チリトマトピニーズ やさいスープ	食べパン、ジャム さとう、サラダあぶら じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ひよこまめ ソーセージステーキ 青えんどうまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム ねぎ	638	○○ もっと 食べよう まめ
11 (水)		しゅうまい（2c） ナムル ちゅうかスープ	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、ほうれんそう とうもろこし、はくさい たまねぎ、にんじん	531	豆は、そのまま料理に使える 水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト 食品もあります。これらの豆の 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。
12 (木)		まるごと 肉汁いため もやしのみぞ汁	ごはん ごめあぶら、さとう サラダあぶら	牛乳 まるごと、ぶた肉、あつあげ こうやどうふ、くきわかめ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ、ねぎ もやし、たまねぎ	624	
13 (金)		ふくじんづけ フルーツデザート りんご	ごはん じゃがいも、カレールウ ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ、りんご ふくじんづけ、パイナップルかんづめ もちかんづめ	656	感謝を込めて残さず食べよう！
17 (火)		てりやきハンバーグ ブロックリーサラダ わふうコンソメスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ とり肉、あぶらあげ	ブロッコリー、赤ビーマン、とうもろこし だいこん、にんじん、ねぎ しいたけ	539	
18 (水)		赤うおさきょうやき だいこんのそぼろに とうふのみぞ汁	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 赤うお、ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	611	19日のやきそばは、盛り付け量 の資料を参考にし、上手に盛り付 けましょう。
19 (木)		やさいとわかめのとうふやき だいこんサンサラダ	やきそば さとう	牛乳 ぶた肉、とう乳、わかめ くきわかめ、とり肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、だいこん きゅうり、とうもろこし	608	19日のやさいとわかめのとうふや 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。
20 (金)		とり肉ねぎしおやき くわきがめのために はくさいのみぞ汁 (西野式)	ごはん さとう、サラダあぶら おはぎ	牛乳 とり肉、くきわかめ、みそ さつまあげ、あつあげ	ねぎ、にんじん、こんにゃく はくさい、たまねぎ えのきたけ	651	 【ワズ】秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草むち ③ 錦むち
24 (火)		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	コッペパン ごめあぶら マヨネーズ	牛乳 ハム たまご	きゅうり、たまねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム ねぎ	651	正解は①です。秋の彼岸には萩（はぎ）の花が咲くので、おはぎといいます。おはぎとぼたちは同じのですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。
25 (水)		さばみそに こうやどうふのごもくに さつまいも汁	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら、さつまいも	牛乳、さば こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく えだまめ、しいたけ、ごぼう しめじ、ねぎ	675	
26 (木)		ふくじんづけ りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 とり肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	615	26日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。
27 (金)		とうふハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのみぞ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 とうふハンバーグ さつまあげ、あぶらあげ、みそ	こぼう、にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきたけ ねぎ	568	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、おもに体の調子をと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。
30 (月)		たまごやき メンマのいためもの とん汁 わかめごはん	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳 わかめ、たまご、あぶらあげ ぶた肉、こうやどうふ、みそ ねぎ	メンマ、にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう、はくさい	551	

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。

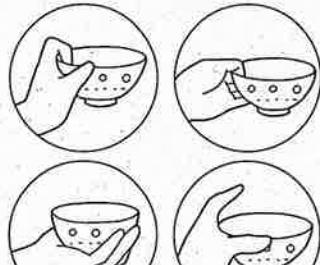
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 令和6年度の弘前市の給食には、【そば、ビーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。  
(コンタミネーション：原材料を使用していないが、工場内で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。

## 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。

◎ 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、苦手な食べものでもひと口食べてみましょう。

