



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 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)		いわしおろしに はくさいのおひたし たまねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、あつあげ あぶらあげ、みそ	だいごん、はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ねぎ	532	<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、災害時に食べ備え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)		肉だんご (2こ) 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、ふた肉 わかめ、とうふ	だけのご、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、だいごん、ねぎ	542	
4 (水)		えびカツ こまつなのからしあえ みそけんちん汁 (プレーン)	ごはん こめあぶら さとう	はっこう乳 えび とうふ、みそ	こまつな、もやし、だいごん にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	543	
5 (木)		さけしおやき ふた肉とだいごんのにも じゃがいものみそ汁	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、ふた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいごん、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)		ごぼう入りのだに なめたけあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ふた肉 とりだんご、くわわかめ、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	ごぼう、きゅうり、にんじん はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、きりぼしだいごん	592	
10 (火)		ソーセージステーキ チリマトピーンズ やさしいスープ	食パン、ジャム さとう、サラダあぶら じゃがいも	牛乳、ふた肉、ひよこめ 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	<p>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 食品も多くあります。これらの 製法は手軽に使えるので、食卓 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。</p> <h3>もっと食べよう</h3> <p>まめ</p>
11 (水)		しゅうまい (2こ)、 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	
12 (木)		まぐろカツ 肉汁いため もやしのみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう サラダあぶら	牛乳 まぐろ、ふた肉、あつあげ こうやどうふ、くわわかめ、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	ごはん じゃがいも、カレールウ ゼリー	牛乳 ふた肉	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 ももかんづめ	656	<p>感謝を込めて残さず食べよう！</p>
17 (火)		てりやきハンバーグ ブロッコリーサラダ 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、赤ピーマン、とうもろこし だいごん、にんじん、ねぎ しいたけ	539	
18 (水)		赤うおさいきょうやき だいごんのそばろに とうふのみそ汁	ごはん さとう、でんぶん サラダあぶら	牛乳 赤うお、ふた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、だいごん、こんにゃく えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	611	
19 (木)		やさいとわかめのとうふやき だいごんサラダ	ごはん やさそば さとう	牛乳 ふた肉、とう乳、わかめ くわわかめ、とり肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、だいごん きゅうり、とうもろこし	608	
20 (金)		とり肉ねぎしおやき くわわかめのいために はくさいのみそ汁 (おぼろ)	ごはん さとう、サラダあぶら おはぎ	牛乳 とり肉、くわわかめ、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	
24 (火)		ハムカツ たまごマヨネーズサラダ コンソメスープ	ごはん コッパン こめあぶら 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	
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、だいごん、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	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	<p>26日のりんごは弘前産の「つがる」の予定です。</p>
27 (金)		とうふハンバーグ きんぴらごぼろ キャベツのみそ汁	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	ごぼう、にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきたけ ねぎ	568	
30 (月)		たまごやき メンマのいためもの とん汁	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 ふた肉、こうやどうふ、みそ	メンマ、にんじん、こんにゃく だいごん、ごぼう、はくさい ねぎ	551	<p>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卓に取り入れて食べましょう。</p>

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。

しょくひん
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。

食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSSPROJECT)
のロゴマーク(はすのん)

茶わんの持ち方

こんな持ち方はやめよう

4本の指の上に茶碗をのせて、親指を茶碗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。

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		