



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	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)		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、でんぷん サラダあぶら	牛乳 肉だんご、ぶた肉 わかめ、とうふ	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、だいこん、ねぎ	559	日常的に備蓄をしよう! ローリングストック法
3 (火)		えびカツ ごまつなのからしあえ 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	ごまつな、もやし、だいこん にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	544	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)		さけしおやき ぶた肉とだいごんのものに じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん、じゃがいも	牛乳 さけ、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	だいごん、にんじん、こんにやく えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	620	
5 (木)		とうふハンバーグ きんぴらごぼう 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、みそ さつまあげ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、こんにやく キャベツ、えのきだけ ねぎ	589	
6 (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 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 ももかんづめ	686	多めに備蓄
9 (月)		さばみそに ごうやどろふのごもくに さつまいも	ごはん さとう、でんぷん サラダあぶら、さつまいも	牛乳、さば ごうやどろふ、とり肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにやく えだまめ、しいたけ、ごぼう しめじ、ねぎ	659	
10 (火)		ごぼう入りのだに なめだけあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 あぶらあげ、とり肉、ぶた肉 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、えのきだけ たまねぎ、ねぎ	547	もっと 食べよう まめ
11 (水)		ソーセージステーキ チリトマトピーンズ やさいスープ	食パン、ジャム さとう、サラダあぶら じゃがいも	牛乳、ぶた肉 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	たまねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム ねぎ	671	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 食品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。
12 (木)		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	541	
13 (金)		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	608	17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。
17 (火)		やさいとわかめのとうふやき だいこんサラダ	やきそば さとう	牛乳 ぶた肉、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、だいこん きゅうり、とうもろこし	595	感謝を込めて残さず食べよう!
18 (水)		まぐろカツ 肉汁いため もやしのみそ汁	ごはん ごめあぶら、さとう サラダあぶら	牛乳 まぐろ、ぶた肉、あつあげ こやどろふ、くわわかめ、みそ	にんじん、ごぼう こんにやく、しめじ、ねぎ ごやし、たまねぎ	560	
19 (木)		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	573	17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)		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	660	20日のりんごは弘前産の「つが る」の予定です。
24 (火)		とり肉ねぎしおやき くわわかめのため はくさいのみそ汁 (おはぎ)	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、こんにやく はくさい、たまねぎ えのきだけ	570	秋の彼岸に供えるものは? ① おはぎ ② ぼもち ③ 煎もち 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 んの花が咲くのでぼたもちといわれます。
25 (水)		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 ごめあぶら マヨネーズ	牛乳 ハムカツ 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	662	
26 (木)		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、ごめあぶら 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、きりぼしだいごん	613	
27 (金)		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 ぶた肉、こやどろふ、みそ	メンマ、にんじん、こんにやく だいごん、ごぼう、はくさい ねぎ	569	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。
30 (月)		赤うおさいきょうやき だいごんのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん さとう、でんぷん 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、だいごん、こんにやく えだまめ、しいたけ たまねぎ、ねぎ	558	

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。

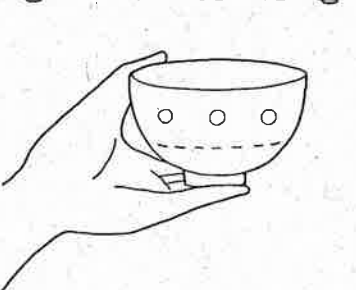
食品ロスをへらそう!

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-FOODLOSSPROJECT)
のロゴマーク(はすのん)

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、親指を中に入れてたりする持ち方は、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		