

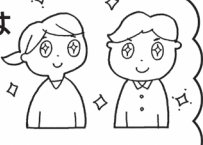


献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和7年10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）		
1 (水)		 	さば塩みりん焼き 切干大根の炒め煮 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、豆腐 さば、油揚げ、みそ 鶏団子、茎わかめ	にんじん、こんにゃく 切干大根、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	679	10月10日は 目の 愛護デー 人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。 
2 (木)		 	つくね 野菜とツナのごま酢和え 豚汁	ごはん ごま油、ごま 砂糖	牛乳 つくね、ツナ、豚肉 高野豆腐、みそ	もやし、きゅうり にんじん、大根、ごぼう キャベツ、ねぎ	730	
3 (金)		 	豆腐ハンバーグ メンマの炒め物 大根のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 油揚げ、わかめ、みそ	にんじん、メンマ、こんにゃく 大根、えのきたけ ほうれん草、ねぎ	701	
6 (月)		 	福神漬 りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	739	
7 (火)		 	いわし梅煮 れんこんのきんぴら 千切り汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 いわし、豚肉 油揚げ、みそ	にんじん、れんこん こんにゃく、キャベツ 切干大根、ねぎ	642	スポーツの秋 スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。  +  +  日常の分 成長に使う分 運動の分
8 (水)		 	春巻 大根サラダ しょうゆラーメン	中華めん 米油 砂糖	牛乳 焼き豚、なると 春巻、鶏肉	にんじん、メンマ、もやし ねぎ、大根 きゅうり、とうもろこし	710	
9 (木)		 	デミグラスソースハンバーグ 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ	ごはん サラダ油、でん粉 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆 赤ピーマン、キャベツ、ねぎ にんじん、マッシュルーム	684	
10 (金)		 	あじカツ ひじきの和え物 みそけんちん汁	ごはん 米油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あじ、ひじき 鶏肉、厚揚げ、みそ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、ねぎ にんじん、大根、ごぼう、しいたけ	664	
14 (火)		 	赤魚西京焼き 高野豆腐の五目煮 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 赤魚、みそ、鶏肉 高野豆腐、厚揚げ	にんじん、大根、こんにゃく しいたけ、枝豆、玉ねぎ 白菜、ねぎ	744	辛いのが苦手な ピーマン ピーマンはナス科トウガラシ属の植物で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準よりも少ないですが、摂取量が多いことから、緑黄色野菜に分類されています。 
15 (水)		 	肉団子（2個） ナムル わかめスープ	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 肉団子、豆腐 なると、わかめ	もやし、ほうれん草 とうもろこし、大根 白菜、ねぎ	617	
16 (木)		 	たまご焼き 豆のカレー炒め 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油 砂糖、カレールー	牛乳、たまご、ウィンナー、鶏肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、油揚げ	玉ねぎ、とうもろこし にんじん、大根 しいたけ、ねぎ	716	
17 (金)		 	メンチカツ 切干大根のごまサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 米油、ごま ごま油、砂糖	牛乳 鶏肉、豚肉 厚揚げ、みそ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん 切干大根、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ	736	
20 (月)		 	鶏肉くわ焼き 清水森ナンバ入りみそごぼう キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 ごま	牛乳 鶏肉、豚肉、油揚げ 清水森ナンバみそ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ キャベツ、ねぎ	663	弘前市の特産品 清水森ナンバ 清水森ナンバは、津軽地方で古くから栽培されているとうがらしです。通常のとうがらしに比べて、辛み成分である「カプサイシン」が少なく、まろやかな辛さが特徴です。 
21 (火)		 	さばみそ煮 ごぼうのごまドレッシング和え 豆乳入りみそ汁	ごはん ごま、ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	牛乳 さば、みそ、鶏肉 油揚げ、大豆、豆乳	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、玉ねぎ、しいたけ 大根、ねぎ	789	
22 (水)		 	ほうれん草入りオムレツ キャベツのレモン和え スパゲッティミートソース	スパゲッティ サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉、大豆 たまご	ほうれん草、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、とうもろこし	816	
23 (木)		 	しゅうまい（2個） チンジャオロースー 中華スープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉 なると、わかめ	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 にんじん、玉ねぎ、白菜	657	
24 (金)		 	チキンみそカツ 白菜のからし和え じゃがいものみそ汁	ごはん 米油、砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉、みそ 油揚げ	白菜、もやし 玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	679	口中調味 ごはんとおかずを交互に食べると、淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。この食べ方を「口中調味」といいます。 
27 (月)		 	ソーセージステーキ ブロッコリーサラダ クリームシチュー りんご	コッペパン、じゃがいも、砂糖 サラダ油、ドレッシング シチュールー	牛乳 ソーセージステーキ 鶏肉、豆乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、パセリ、りんご	808	
28 (火)		 	さけ塩焼き ねりこみ 小松菜のみそ汁	ごはん さつまいも 砂糖、でん粉	さけ 油揚げ、豆腐 みそ	りんごジュース にんじん、こんにゃく、玉ねぎ えのきたけ、小松菜、ねぎ	617	
29 (水)		 	にしんみそ煮 煮びたし きのこのとろみ汁	ごはん ふ でん粉	牛乳 わかめ、にしん、みそ 油揚げ、豆腐	もやし、小松菜 ねぎ、しいたけ まいたけ、えのきたけ	639	
30 (木)		 	ごぼう入り信田煮 豚肉と大根の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、油揚げ 鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 大根、しいたけ、こんにゃく 枝豆、ねぎ	686	郷土料理 「ねりこみ」 28日の「ねりこみ」は、稲刈りの時期に豊作に感謝して食べたり、お祝い事があるときに食べられる青森県の郷土料理です。
31 (金)		 	福神漬 フルーツデザート ハヤシライス	ごはん じゃがいも、砂糖、でん粉 ハヤシルウ、マスカットゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	779	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けています。

- 「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。
- 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あります。（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。）



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。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

