

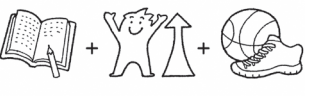


献立のお知らせ

献立のねらい
和食に親しもう

令和7年10月（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）		
1 (水)		 	肉だんご（2こ） ナムル わかめスープ	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 肉だんご、とうふ なると、わかめ	もやし、ほうれんそう とうもろこし、だいこん はくさい、ねぎ	530	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)		 	赤うおさいきょうやき こうやどうふのごもくに はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 赤うお、みそ、とり肉 こうやどうふ、あつあげ	にんじん、だいこん、こんにゃく しいたけ、えだまめ、たまねぎ はくさい、ねぎ	631	
3 (金)		 	あじカツ ひじきのあえもの みそけんちん汁	ごはん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あじ、ひじき とり肉、あつあげ、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、だいこん、ごぼう、しいたけ	565	
6 (月)		 	とり肉くわやき しみずもりナンバ入りみそごぼう キャベツのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう ごま	牛乳 とり肉、ぶた肉、あぶらあげ しみずもりナンバみそ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、しめじ キャベツ、ねぎ	564	
7 (火)		  (ブルーベリージャム)	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	食パン、じゃがいも、さとう サラダあぶら、ドレッシング シチュールウ、ジャム	牛乳 ソーセージステーキ とり肉、とう乳	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ	703	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。
8 (水)		 	さんまおろしに きりぼしだいこんのいために とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、とうふ さんま、あぶらあげ、みそ とりだんご、くきわかめ	にんじん、こんにゃく だいこん、しいたけ たまねぎ、ねぎ	584	
9 (木)		  チキンカレー	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	620	
10 (金)		 	とうふハンバーグ メンマのいためもの だいこんのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、メンマ、こんにゃく だいこん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	568	郷土料理 「ねりこみ」 15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。
14 (火)		 	つくね やさいとツナのごますあえ とん汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	牛乳 つくね、ツナ、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう キャベツ、ねぎ	607	
15 (水)		  りんごジュース	さけしおやき ねりこみ こまつなのみそ汁	ごはん さつまいも さとう、でんぶん	さけ あぶらあげ、とうふ みそ	りんごジュース にんじん、こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、こまつな、ねぎ	500	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
16 (木)		  しょうゆラーメン	はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 やきぶた、なると はるまき、とり肉	にんじん、メンマ、もやし ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	530	
17 (金)		  ごもくごはん	にしんみそに にびたし きのこのとろみ汁	ごはん ふ でんぶん	牛乳 とり肉、にしん、みそ あぶらあげ、とうふ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく にんじん、もやし、こまつな、ねぎ しいたけ、まいたけ、えのきたけ	558	
20 (月)		 	チキンみそカツ はくさいのからしあえ じゃがいものみそ汁	ごはん こめあぶら、さとう じゃがいも	牛乳 とり肉、みそ あぶらあげ	はくさい、もやし たまねぎ、えのきたけ ねぎ	589	9日、21日は弘前産の りんごを予定しています。 
21 (火)		  コッペパン	デミグラスソースハンバーグ えだまめとコーンのソテー やさいスープ りんご	コッペパン サラダあぶら、でんぶん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ、とうもろこし、えだまめ 赤ピーマン、キャベツ、ねぎ にんじん、マッシュルーム、りんご	548	
22 (水)		 	いわしうめ れんこんのきんぴら せんぎり汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 いわし、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、れんこん こんにゃく、キャベツ きりぼしだいこん、ねぎ	529	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。 
23 (木)		 	さばみそに ごぼうのごまドレッシングあえ とう乳入りみそ汁	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、とり肉 あぶらあげ、だいた、とう乳	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しいたけ だいこん、ねぎ	657	
24 (金)		 	たまごやき まめのカレーいため わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら さとう、カレールウ	牛乳、たまご、ウィンナー、とり肉 ひよこまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、あぶらあげ	たまねぎ、とうもろこし にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	590	
27 (月)		 	ごぼう入りしのだに ぶた肉とだいこんのもの とうふのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、あぶらあげ とり肉、ぶた肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、しいたけ、こんにゃく えだまめ、ねぎ	586	辛いとうがらし 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。
28 (火)		  ハヤシライス	ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、さとう、でんぶん ハヤシルウ、マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	650	
29 (水)		  わかめごはん	メンチカツ きりぼしだいこんのごまサラダ あつあげのみそ汁	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら、さとう	牛乳 わかめ、ぶた肉 あつあげ、みそ	きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ	614	
30 (木)		  スパゲッティ ミートソース	ほうれんそう入りオムレツ キャベツのレモンあえ	スパゲッティ サラダあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、だいた たまご	ほうれんそう、たまねぎ 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	596	食べ残しは決まりを 守って食缶に戻そう  食器に食べ物がついて いないかを確認しよう  配ぜん台をきれいに しよう 
31 (金)		 	しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 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、たまねぎ、はくさい	557	

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。

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いたします。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

