

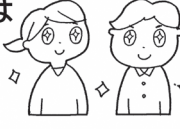


献立のお知らせ

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）		
1 (水)		 	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	596	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)		 	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	547	
3 (金)		 	つくね やさしいツナのごますあえ 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	619	
6 (月)		 	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	574	
7 (火)		 	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 ごめあぶら、ごま ごまあぶら、さとう	牛乳 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	640	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)		 	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 ドレッシング、さとう 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	710	
9 (木)		 	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	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	584	郷土料理 「ねりこみ」 16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。
10 (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	634	
14 (火)		 	はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん ごめあぶら 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	593	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
15 (水)		 	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	581	
16 (木)		 	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	539	
17 (金)		 	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 ごめあぶら、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、にんじん	588	
20 (月)		 	肉だんご（2こ） ナムル わかめスープ	ごはん ごま、ドレッシング	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 ねぎ、にんじん	541	
21 (火)		 	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、だいず、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	649	10日、22日は弘前産の りんごを予定しています。 
22 (水)		 	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 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 キャベツ、ねぎ、にんじん マッシュルーム、りんご	568	
23 (木)		 	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 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	661	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。 
24 (金)		 	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、キャベツ	597	
27 (月)		 	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	565	
28 (火)		 	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、だいず 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	606	
29 (水)		 	いわしうめに 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	555	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。 
30 (木)		 	あじカツ ひじきのあえもの みそけんちん汁	ごはん ごめあぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳、わかめ 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	561	
31 (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	595	

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。）



食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSSPROJECT)
に 加 っ て
のロゴマーク「ずすのん」

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。

しょくひん
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

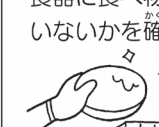


こころ こ
心を込めて 給食の片づけ

かんしゃ きもちを
感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう



たべのこ
食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



しっくき たの
食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



はい だいい
配ぜん台をきれいに
しよう