

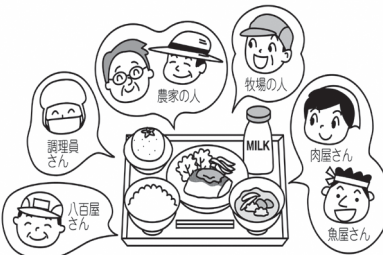


献立のお知らせ

献立のねらい
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

令和7年11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）		
4 (火)		 	肉団子（2個） 八宝菜 ワントンスープ	ごはん ごま油 ワントン、でん粉	牛乳 肉団子、豚肉 かまぼこ	白菜、にんじん、玉ねぎ たけのこ、チンゲン菜 もやし、きくらげ、ねぎ	704	（11月は食育月間です）  青森県では、国の食育月間である6月に加え、県産食材が豊富に出回る11月も食育月間としています。 ふるさと産品給食の日 6日は、ふるさと産品給食の日です。 【弘前市産】 ごはん（はれわたり） 【青森県産】 牛乳、鶏肉、キャベツ にんじん、豆腐、大根 ごぼう、ねぎ、みそ、菊 あおもりプリン（青森県産米 粉のプリンにりんご 果肉をトッピングし たもの） この他、油揚げは、弘前市内 の工場で作られています。 
5 (水)		 	揚げぎょうざ（2個） 大根サラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳 ぎょうざ、豚肉 鶏肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり、とうもろこし	770	
6 (木)		 	鶏肉くわ焼き キャベツとツナの和え物 豆腐と菊のみそ汁 あおもりプリン	ごはん 砂糖 米粉プリン	牛乳 鶏肉、ツナ、豆腐 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん 大根、ごぼう、ねぎ、菊 りんごシロップ漬け	676	
7 (金)		 	さげ塩焼き 清水森ナンバ入り豚肉の炒め物 かぶのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖、ごま でん粉	牛乳、清水森ナンバみそ さけ、豚肉、高野豆腐 厚揚げ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、玉ねぎ かぶ、しめじ、ねぎ	776	
10 (月)		 	大豆入りトマトオムレツ ブロッコリーサラダ カレースープ りんご	米粉パン ドレッシング じゃがいも、砂糖	牛乳 たまご、大豆 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ マッシュルーム、ねぎ、りんご	846	13日の「のむヨーグルト」は、県 産食材の提供機会を増やしたり、県 産食材への理解と愛着を深めたりす ることを目的とした県の事業を活用 し、県産生乳を使用した十和田 市の「奥入瀬のむヨーグルト」 を提供します。
11 (火)		 	豚肉生姜焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 じゃがいも	牛乳、豚肉 ひじき、さつま揚げ、大豆 わかめ、みそ、油揚げ	にんじん、こんにゃく えのきたけ ねぎ	682	
12 (水)		 	さば津軽みそ煮 切干大根の炒め煮 豚汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、さば 油揚げ、豚肉 高野豆腐、みそ	大根、にんじん こんにゃく、しいたけ ごぼう、白菜、ねぎ	712	
13 (木)		 	豆腐ハンバーグ 豚キムチ炒め 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖、でん粉	発酵乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 厚揚げ、みそ	白菜、大根、にんじん、にら 玉ねぎ、キャベツ、小松菜 えのきたけ、もやし、ねぎ	784	
14 (金)		 	福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも 豆乳ゼリー、カレールウ	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 もも缶詰、パイナップル缶詰	814	地場産物を使った学校給食 地場産物とは、地域でとれる食 べ物のことです。学校給食は、地域 の生産者によって生産された新鮮 な食べ物をたくさん使っています。 また、学校給食は多くの人によ って作られています。感謝してい たきましょう。 
17 (月)		 	トマトソースチキン いんげんとツナのごまドレッシング和え 和風コンソメスープ	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉、ツナ ベーコン、油揚げ	いんげん、もやし とうもろこし、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	733	
18 (火)		 	赤魚塩焼き 煮びたし 豆腐のすまし汁	ごはん ふ でん粉	牛乳 赤魚、油揚げ 豆腐、なると	小松菜、もやし ねぎ、しいたけ、にんじん	660	
19 (水)		 	さつまいも天ぷら 白菜のおひたし	うどん さつまいも、米油 でん粉、カレールウ	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ 白菜、ほうれん草	688	
20 (木)		 	しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油、砂糖 でん粉	牛乳 しゅうまい、豚肉 豆腐、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、大根 きくらげ、チンゲン菜	708	11月24日は、「和食の日」です。 この日は、和食や伝統的な食文化 について考えてみましょう。
21 (金)		 	いわしおろし煮 キャベツののり和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、のり 茎わかめ、油揚げ、みそ	しめじ、まいたけ、しいたけ、大根 キャベツ、小松菜 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	686	
25 (火)		 	福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	745	
26 (水)		 	キャベツ入りつくね 豚肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 つくね、豚肉 わかめ、厚揚げ、みそ	キャベツ、大根、にんじん こんにゃく、枝豆 小松菜、玉ねぎ	703	
27 (木)		 	さば塩みりん焼き きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さば、豚肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、もやし しめじ、ねぎ	761	11月24日は、「和食の日」です。 この日は、和食や伝統的な食文化 について考えてみましょう。
28 (金)		 	ハムカツ カラフルサラダ コーンスープ	ごはん、えごま 米油、ドレッシング シチュールウ、砂糖	牛乳 ハム、鶏肉 豆乳	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、とうもろこし、にんじん マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ	809	

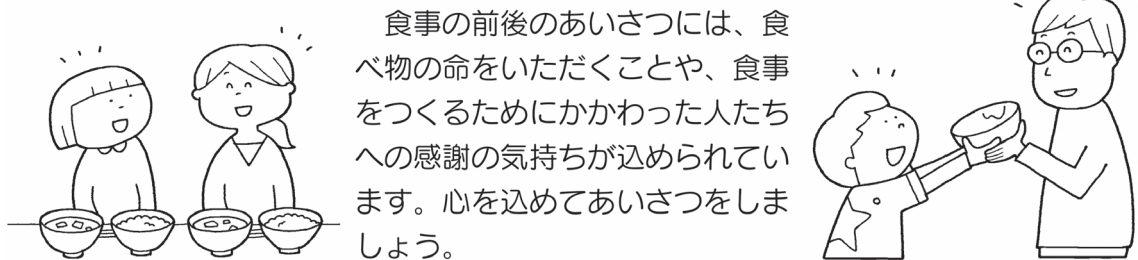
アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

- 「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。
- 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。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！





11月は食育月間です

11月は青森県の食育月間です。
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、
「食育」について考えてみましょう！

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



れんこん

ごぼう

だいこん

ねぎ

ほうれんそう

こまつな

はくさい

しゅんぎく