

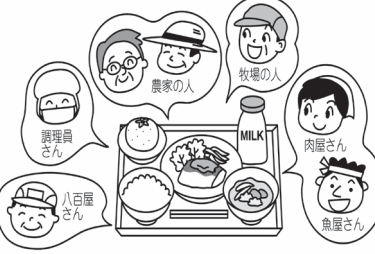


献立のお知らせ

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（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）		
4 (火)		 とり肉くわやき キャベツとツナのあえもの とうふときくのみそ汁 あおもりプリン	ごはん さとう こめこプリン	牛乳 とり肉、ツナ、とうふ あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、きく りんごシロップづけ	573	（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。
5 (水)		 (みかんジャム) だいず入りトマトオムレツ ブロッコリーサラダ カレースープ	食パン、みかんジャム ドレッシング じゃがいも、さとう	牛乳 たまご、だいず とり肉	たまねぎ、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	592	
6 (木)		 さばつがるみそに きりぼしだいこんのいために とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば あぶらあげ、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ ごぼう、はくさい、ねぎ	584	
7 (金)		 ぶた肉しょうがやき ひじきのいために じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、ぶた肉 ひじき、さつまあげ、だいず わかめ、みそ、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく えのきたけ ねぎ	579	
10 (月)		 さけしおやき しみずりナンバ(り)ぶた肉のいためもの かぶのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、ごま	牛乳、さけ、ぶた肉 こうやどうふ、しみずりナンバみそ あつあげ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、たまねぎ かぶ、しめじ、ねぎ	613	ふるさと産品給食の日 4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、とり肉、キャベツ にんじん、とうふ、だいこん ごぼう、ねぎ、みそ、きく 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、あぶらあげは、弘前 市内の工場で作られています。 
11 (火)		 あげぎょうざ（2こ） だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 とり肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	590	
12 (水)		 ふくじんづけ りんご チキンカレー	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	643	
13 (木)		 キャベツ入りつくね ぶた肉とだいこんのにも こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 つくね、ぶた肉 わかめ、あつあげ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ こまつな、たまねぎ	584	
14 (金)		 肉だんご（2こ） はっぽうさい ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら ワンタン、でんぶん	牛乳 肉だんご、ぶた肉 かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンサイ もやし、きくらげ、ねぎ	606	18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。
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あえ わふうコンソメスープ	ごはん ドレッシング ごま、えごま	牛乳 とり肉、ツナ ベーコン、あぶらあげ	いんげん、もやし とうもろこし、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	616	
18 (火)		 さばしおみりんやき きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	はっこう乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、もやし しめじ、ねぎ	642	
19 (水)		 こめこパン ハムカツ カラフルサラダ コーンスープ りんご	こめこパン こめあぶら、ドレッシング シチュールウ、さとう	牛乳 ハム、とり肉 とう乳	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、たまねぎ、パセリ、りんご	676	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。 
20 (木)		 赤うおしおやき にびたし とうふのすまし汁	ごはん ふ でんぶん	牛乳 赤うお、あぶらあげ とうふ、なると	しめじ、にんじん、まいたけ こまつな、もやし ねぎ、しいたけ	515	
21 (金)		 ふくじんづけ とう乳デザート ポークカレー	ごはん じゃがいも とう乳ゼリー	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ、パインかんづめ	664	
25 (火)		 さつまいもてんぷら はくさいのおひたし カレーうどん	うどん さつまいも、こめあぶら カレールウ、でんぶん	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ はくさい、ほうれんそう	553	
26 (水)		 しゅうまい（2こ） マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 とうふ、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、だいこん きくらげ、チンゲンサイ	597	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。
27 (木)		 いわしおろしに キャベツののりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、のり とりだんご、みそ	だいこん、キャベツ、こまつな たまねぎ、ごぼう にんじん、ねぎ	594	
28 (金)		 とうふハンバーグ ぶたキムチいため あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あつあげ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、にら たまねぎ、キャベツ、こまつな えのきたけ、もやし、ねぎ	620	

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！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

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！

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。

秋・冬が旬の野菜
れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく、はくさい