

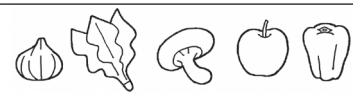
献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に関心をもとう

令和8年9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		主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に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 (火)		 	てりやきハンバーグ えだまめとコーンのソテー もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら、でんぷん	牛乳、ハンバーグ ベーコン あぶらあげ、わかめ、みそ	えだまめ、とうもろこし、たまねぎ 赤ピーマン、もやし しめじ、にんじん、ねぎ	585	 2日のさばは 骨に気をつけて 食べましょう。  9月1日は 防災の日 非常食は、日常よく食べているもの を多めに買い置きし、食べたらず 買足す『ローリングストック』で無 理なく備えましょう。  ローリング ストック 備える 買い足す 食べる 10日のせんべい汁は、おつゆ用の 南部せんべいをパリンと割り入れた 青森県の郷土料理です。 16日のやしそばは、盛り付け量 の資料を参考にし、上手に盛り付 けましょう。 ごはん 1粒まで あれ!?  もう おしまい? 残さずたべよう 農家の人が一生懸命つくったものです。 感謝の気持ちを忘れないで食べましょう。 今年度最初のりんごです。弘前 市産を予定しています。  29日の赤うおは 骨に気をつけて食べ ましょう。 「とり肉くわやき」は、 昔農作業の合間にとった 野鳥を、畑で使う「くわ」 の上で焼いて食べたこと から、この名前がつきま した。
2 (水)		  わかめごはん	さば青じそさいきょうやき メンマのいためめの はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、わかめ さば、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく、しめじ はくさい、たまねぎ	592	
3 (木)		 	肉じゃがコロッケ はくさいのおひたし わふうコンソメスープ	ごはん、じゃがいも こめあぶら	牛乳、牛肉 ベーコン あぶらあげ	たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう だいこん、ねぎ、しいたけ	579	
4 (金)		 	わふう肉だんご（2こ） とり肉とピーマンのあますいため ワントンスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぷん、ワントン	牛乳、肉だんご とり肉 なると	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ	538	
7 (月)		  りんごカレー	ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも、カレールウ とう乳ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	685	
8 (火)		 	まぐろカツ やさいのごますあえ せんぎり汁	ごはん こめあぶら、さとう ごまあぶら、ごま	牛乳、まぐろ とり肉 あぶらあげ、みそ	もやし、こまつな キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ	564	
9 (水)		  (いちごジャム)	かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、いちごジャム ドレッシング さとう、サラダあぶら	牛乳、たまご、とり肉 ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、トマト、セロリ、パセリ	596	
10 (木)		  (ブルーベリー)	ごぼう入りしのだに くきわかめのいために せんべい汁	ごはん さとう、サラダあぶら せんべい	はっこう乳 あぶらあげ、とり肉 くきわかめ、さつまあげ	ごぼう、にんじん、たまねぎ こんにゃく だいこん、しめじ、ねぎ	542	
11 (金)		 	チキンチーズやき キャベツサラダ わかめスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ わかめ、とうふ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん えのきたけ	575	
14 (月)		 	いわししょうがに やさいのソースいため じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、でんぷん じゃがいも	牛乳、いわし ぶた肉 わかめ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ ねぎ	633	
15 (火)		 	ごもくたまごやき きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、たまご、ひじき ぶた肉 とりだんご、とうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、ごぼう、こんにゃく たまねぎ、チンゲンサイ	572	
16 (水)		  やしそば	しゅうまい（2こ） だいこんサラダ	やしそば さとう	牛乳、ぶた肉 しゅうまい とり肉	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし	593	
17 (木)		 	さけしおやき かぶのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん さとう、でんぷん サラダあぶら	牛乳、さけ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	かぶ、こんにゃく にんじん、えだまめ チンゲンサイ、ねぎ	600	
18 (金)		 	ハムカツ カラフルサラダ やさいスープ	ごはん こめあぶら ドレッシング	牛乳 ハム とり肉	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、だいこん、もやし にんじん、マッシュルーム、ねぎ	565	
24 (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	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	633	
25 (金)		 	にしんこんぶに 肉汁いため こまつなのみそ汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、にしん、こんぶ ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ こんにゃく、ねぎ こまつな、たまねぎ、もやし	583	
28 (月)		 	ひじき入りつくね やさいのごましおいため みそけんちん汁	ごはん ごま、でんぷん ごまあぶら	牛乳、つくね、ひじき ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たけのこ だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	582	
29 (火)		 	赤うおしおやき ひじきのあえもの とん汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、赤うお ひじき、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ、みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、きゅうり、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	569	
30 (水)		 	とり肉くわやき きりぼしだいこんのいために チンゲンサイのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、とり肉 ぶた肉 あつあげ、みそ	だいこん、こんにゃく にんじん、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	560	

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、アーモンド、魚卵（たらこ）、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。）

知っていますか？ 五大栄養素の働き

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。



●食品表示をチェックしよう●



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

